revista del

consumidor

informa, capacita y orienta

PUBLICACION MENSUAL DEL INSTITUTO NACIONAL DEL CONSUMIDOR | NUMERO 111 | MAYO DE 1988 | 60 PESOS

Protección de la salud en la tercera edad

ALIMENTACION:

Siempre en primer lugar, no importa la edad...

Que no le frían su dinero

No tire sus zapatos viejos

LA FUTURA MADRE

La llegada de un hijo, trae consigo una serie de cambios importantes que requieren de una preparación especial, tanto física como mental.

En lo que se refiere a lo físico, la futura madre, debe poner especial atención en sus hábitos alimenticios.

A partir del cuarto mes de embarazo, los requerimientos nutricionales aumentan en cuanto a energía, proteínas, calcio, hierro y otras vitaminas. Esto no significa que la alimentación deba incrementarse en volumen sino en calidad pues debe guardarse un equilibrio.

La dieta adecuada de una mujer embarazada debe incluir todo tipo de alimentos, carbohidratos, grasas, proteínas, vitaminas y minerales.

No se trata de comer para dos sino de buscar una alimentación balanceada bajo la vigilancia de un médico.

Una madre bien nutrida tendrá un embarazo y un parto sin problemas y dará a luz a un niño sano.

¿Qué mejor regalo o para el diez de mayo que una madre en compañía de sus hijos, gozando todos de una buena salud.

Alimentos que le dan ENERGIA

Cerbohidratos: Cereales y Derivados	Maíz	Elote Tortillas Masa Tamales Atole
	Trigo	Bolillo Pan Galletas Pastas
	Arroz Avena Centeno Cebada	
Raices:	Papa Camote Chinchayote	
Frutas:	Plátano	
	Azúcar Piloncillo	Miel
Grasas:	**Vegetales**	**Animales**
	Margarina Aceite Crema Coco Aguacate	Manteca Mantequilla Tocino

Alimentos que le dan PROTEINAS

Vegetales: Leguminosas y Oleaginosas	Frijol Haba Lenteja Arvejón Garbanzo Soya Cacahuate Nuez Piñon Ajonjolí
Animales: Carnes Blancas	Pescado de mar y agua dulce Pollo
Carnes Rojas	Res Puerco Carnero Chivo Conejo Vísceras
Leche y Productos Derivados.	Leche de vaca Yogurt Quesos
Huevo:	Huevo de gallina y otros

Alimentos que le dan VITAMINAS Y MINERALES

Frutas:	Naranja Guayaba Mandarina Mango Mamey Tejocote Zapote Chabacano Limón Melón Papaya Guanábana Pitaya Chirimoya Nanche Arrayán	
Verduras: Hojas	Quelite Espinaca Berros	Cilantro Verdolagas Acelga
Flores	Flor de calabaza Coliflor	
Otros	Jitomate Chile Zanahoria Rabanitos	Huacxontle Romeritos Chayote Nopales

DIRECTORIO INCO

Dirección General
CLARA JUSIDMAN DE B.
Dirección Técnica
FERNANDO URDANIVIA CORIA
Dirección de Promoción
ANDRES MANUEL LOPEZ OBRADOR
Dirección de Producción Audiovisual y Editorial
MARTHA SUSANA RUIZ DE SARAVIA
Dirección de Finanzas y Administración
MANUEL GALVAN ZUART
Coordinación de Delegaciones
GRISELDA ARISTA QUEZADA

SUBDIRECCIONES

Estudios Socioeconómicos
GUSTAVO PONCE MELENDEZ
Estudios Técnicos
LUIS JUAREZ SUAREZ
Promoción
JOSE LUIS GARCIA NAJERA
Producción Audiovisual y Editorial
RODOLFO F. PEÑA VILLANUEVA

DELEGACIONES

Chihuahua
VICTOR MANUEL BARRIGUETE
Estado de México
GABRIEL GAMA FLORES
Guanajuato
LUIS O. MEDELLIN OCHOA
Guerrero
MARGARITA GALEANA ADAME
Hidalgo
ESTEBAN G. CHAPA ZAMORA
Jalisco
RODOLFO ALFARO AGUIÑAGA
Morelos
RAUL CARBONELL CARDENAS
Nuevo León
FRANCISCO JAVIER NUÑEZ
Puebla
ROBERTO ARTECHE LUGO
Sonora
GUILLERMO A. REYNA CELAYA
Tamaulipas
GUILLERMO NUÑEZ VELA
Tlaxcala
JOSE LUIS ARGUIJO TORRES
Veracruz
JAVIER ESCALERA LEANDRO

INSTITUTO NACIONAL DEL CONSUMIDOR

SECTOR COMERCIO Y FOMENTO INDUSTRIAL

Editorial

La mayoría de los habitantes de nuestro país son jóvenes. Sin embargo, de acuerdo con los censos hay más de cinco millones de personas en edad avanzada. Y las tendencias muestran que para cuando cambien el siglo y el milenio —es decir, en unos cuantos años más—, la cifra habrá aumentado al doble. Es hora de preguntarse seriamente qué estamos haciendo con nuestros viejos y qué vamos a hacer conforme su número vaya incrementándose.

Por lo pronto, sólo una quinta parte de ellos gozan de pensiones o jubilaciones, y aunque en la mayoría de los casos éstas sean inferiores al salario mínimo vigente, conservan el derecho a la protección de su salud: atención médica, medicinas, hospitalización. Los restantes, o sea, alrededor de cuatro millones de personas, viven en el más completo desamparo institucional.

La extrema pobreza de esos trabajadores, en su conjunto, es particularmente grave en una edad en que la mayoría de sus gastos corresponde a los alimentos y a los medicamentos. Como se hace en otras latitudes, una parte importante de la riqueza generada por ello, cuando eran trabajadores activos, debió haberse reservado socialmente para la edad jubilatoria. En nuestra realidad, lo cierto es que por la precariedad de sus ingresos —o por la franca ausencia de éstos—, los ancianos, en la medida de sus fuerzas, tienen que continuar empleándose o subempleándose para conseguir el sustento, y más cuando muchos de ellos siguen siendo jefes de familia.

Esa situación no concuerda con las relaciones de respeto al anciano que imperaban en el México antiguo. Además es injusta, porque en ese vasto ejército de personas en edad avanzada están precisamente quienes construyeron el México contemporáneo y crearon muchas de sus mejores instituciones jurídicas y administrativas, así como grandes organizaciones sociales. Por último, es una situación onerosa, porque la marginación de los viejos equivale a un desperdicio de fuerza laboral ampliamente capacitada y cuya experiencia debiera aprovecharse en todos los órdenes.

Seguramente a todos nos han tomado alguna vez una radiografía. Sin embargo, es muy posible que nunca nos hayamos preguntado cómo se logra que se vea el interior del cuerpo humano en una "mágica" fotografía. ¿Qué es este gran descubrimiento de la ciencia médica?, ¿cuándo surgió y cómo funciona?

Es muy común ver en la calle a los zapateros que van de casa en casa, o encontrar un taller de reparación de calzado escondido al fondo de una calle. Durante mucho tiempo fueron ignorados, pero ahora que el costo de los zapatos se ha incrementado de manera impresionante, surge de nuevo la necesidad de buscar quien pueda reparar el calzado. En estos días, acudimos al zapatero remendón.

Cada etapa de la vida tiene características propias tanto en el plano físico como en el sicológico. Del mismo modo que para los niños la alimentación y la prescripción médica deben ser vigiladas por especialistas, en la Tercera Edad hay ciertas recomendaciones importantes para mantener una buena salud. Se debe tomar en cuenta, no sólo la alimentación, sino también la actividad física y el estado de ánimo, para tener un enfoque integral de la persona.

INDICE

Editorial	1
Planear los gastos para vivir mejor	3
¿Qué es el MUNJP?	4
Protección de la salud en la tercera edad	6
Alimentación:	
Siempre en primer lugar, no importa la edad	9
Deficiente atención médica a los ancianos	14
El INSEN: Una institución con siete años de edad	17
Los sueños de un veterano	19
México, impreparado para atender al anciano: EAE	21
¿Qué es la cafeína?	23
Taurus: Que no le frían su dinero	24
Pongámosle un alto a la diarrea	27
La radiografía	29
Otros denuncian, hágalo usted	31
Nutrición y embarazo: Para el bien de los dos	32
Una alternativa a tu tiempo libre	34
Zapatero a tus... remiendos	35
Cocina tradicional: Antonjitos	40

REVISTA DEL CONSUMIDOR

Consejo Editorial
CLARA JUSIDMAN DE B.
FERNANDO URDANIVIA CORIA
ANDRES MANUEL LOPEZ OBRADOR
MARTHA SUSANA RUIZ DE SARAVIA
GRISELDA ARISTA QUEZADA

Jefatura de Publicaciones
LEONOR AZCARATE

Redacción
GUILLERMO SAROUIS, F.

Suplemento "El Brinco"
MARIE PUGA

Reporteros
J. EDUARDO AGUILAR/AMALIA BELTRAN E./MARTA SANDRA GARCIA/ENRIQUE PARADA/OSCAR ROMERO ROJAS/JUAN RAMON ZABALEGUI

Producción Fotográfica
ARMANDO SALGADO FERNANDEZ

Reporteros Gráficos
CARLOS MACIAS/FERNANDO ROJAS/ GUSTAVO ADOLFO CARRILLO VELEZ

Departamento de Arte y Diseño
AUGUSTO APON GARCIA

Formación, Ilustraciones y Viñetas
MARCELO AHUERMA S./FRANCISCO ALATRISTE T./ALMA ELENA ARENAS G./ DOLORES RAMIREZ/JESUS RODRIGUEZ G.

Asistentes del Departamento de Publicaciones
CARLOS HERRERA BARRAGAN/MA. GUADALUPE HERRERA MEJIA/MARIA BARBARA SANCHEZ.

Impresos:
MARIA DOLORES FERNANDEZ MORETT

APOYO ESPECIAL AL NUMERO 110 DE LOS DEPARTAMENTOS

Análisis sobre Comunicación
JOSE CHAN ESCALANTE

Información y Orientación Directa
GREGORIO ALANIS PARDIÑAS

Derechos del Consumidor
HECTOR I. MEJIA ALVARADO

Documentación e Información
FRANCISCO JIMENEZ ROJANO

Educación para el Consumo
FLAVIO RUIZ SUAREZ

Comunicación Social y Relaciones Públicas
FRANCISCO BALDERAS GUZMAN

Bioquímica
ANA MA. C. DE HAQUEHT

Estudios Económicos
ARACELI MORENO ACOSTA

Seguimiento y Análisis del Consumo
JOSE MANJARREZ MEDINA

Ingeniería
EDUARDO MARTINEZ PACHECO

La Revista del Consumidor, órgano oficial de difusión del Instituto Nacional del Consumidor, es un publicación mensual de capacitación y orientación a los consumidores. Tiene como objetivo ofrecer a sus lectores información y recomendaciones acerca de toda clase de bienes y servicios, sugerencias sobre el manejo racional del presupuesto familiar y la búsqueda de alternativas de consumo y mejores hábitos para el mejoramiento constante de la calidad de vida de la población.

El contenido de todos los artículos publicados —firmados o no— refleja la filosofía y el criterio editorial de la revista. Esta publicación no acepta anuncios publicitarios, no recibe muestras de productos, ni se compromete de manera alguna con ningún tipo de intereses comerciales. No autoriza la utilización de ninguno de los materiales publicados para fines publicitarios o comerciales. La violación de esta disposición ameritará denuncia ante las autoridades correspondientes.

El Instituto Nacional del Consumidor autoriza expresamente la reproducción total o parcial de los textos o estudios incluidos en esta Revista, siempre que se utilicen para orientación y capacitación de la población y se indique su procedencia.

Para correspondencia diríjase a: Revista del Consumidor, Asesoría Legal de la Dirección General, Lic. César Garizurieta, Insurgentes Sur 1228-11º piso, Código Postal 03210, o al Apartado Postal 20600, México, D.F. Totalmente impresa en papeles nacionales por Editora de Periódicos, S.C.L. Basilio Vadillo No. 40 Apartado Postal 947 México 1, D.F., Tipografía: TIPART —Tipografía y Formación— Teléfono: 658-90-83 México, D.F. Distribución: Unión de Voceadores de México y Distribuidora Intermex, S.A. Afiliada a la Cámara Nacional de la Industria Editorial, Certificado de licitud de la Comisión Calificadora de Publicaciones y Revistas Ilustradas, dependientes de la SEP, Oficio No. 1227 del 30 de abril de 1981. Reserva de derechos al uso exclusivo del título de la Revista del Consumidor del 21 de mayo de 1981. Se reservan todos los derechos respecto del título de esta publicación conforme a la Unión Internacional de Derechos de Autor. Registrada como correspondencia de Segunda Clase por la Dirección General de Correos, Registro No. 015-1176, Características 218621408.

Planear los gastos para vivir mejor

La difícil situación económica que vive nuestro país ha incidido gravemente en las condiciones de vida de la población en general.

Esto ha propiciado, entre otras cosas, que se busquen mecanismos que tiendan a lograr un mayor rendimiento del dinero.

En lo que toca a las personas de edad avanzada, que en el mejor de los casos disponen de un ingreso, pensión o jubilación, es importante que aprendan a ejercer un control sobre el dinero, lo que en cierta medida les ayudará a lograr alguna independencia económica, tranquilidad y seguridad.

Con esto no queremos decir que el monto de las pensiones y jubilaciones, o algunos ingresos que se puedan tener durante la vejez, sean suficientes para lograr una independencia económica.

Aprender a vivir dentro de los límites de nuestras entradas, aprender a controlar nuestros gastos. El sistema comercial en que vivimos, basado en la competencia y la libre empresa, produce artículos ilimitados que hoy en día, y como resultado de la publicidad, se nos presentan como necesarios. Debemos tener presente que, debido a la publicidad, muchos de nuestros deseos o necesidades son resultados de la propaganda comercial.

Para hacer rendir más el dinero, seleccionar mejor las compras y hacer únicamente los gastos necesarios para evitar mayores problemas económicos, es muy útil elaborar un presupuesto de gastos; es decir una planeación del gasto familiar.

Todo presupuesto consta de dos elementos: los ingresos y los egresos o gastos. En cuanto a los gastos, que son los diferentes usos que le damos al dinero, es claro que no todos tienen la misma importancia.

Algunos de esos gastos son muy importantes porque con ellos pagamos o adquirimos cosas indispensables o vitales como la comida, la luz, el agua o la renta. Estos gastos son indispensables, básicos o prioritarios y se caracterizan porque no pueden aplazarse. Otros gastos necesarios son la ropa, el transporte y los gastos médicos, entre otros. Y por último hay otros gastos como las diversiones, los artículos para la limpieza y el arreglo personal.

Al tener una idea clara del dinero con que se cuenta, será más fácil planear la distribución del mismo. Para esto, es necesario hacer una lista que contenga los gastos en orden prioritario; es decir, primero los *indispensables*, luego los *necesarios*, y por último los gastos *secundarios*.

La planeación y elaboración de un presupuesto familiar es un primer intento para ayudar a las familias a cambiar, e inclusive erradicar malos hábitos de consumo.

Hacer un presupuesto es relativamente fácil, lo difícil es ajustarse a él a la hora de realizar las compras. Por lo tanto, sugerimos en la medida de lo posible, seguir las siguientes recomendaciones:

— Realizar las compras en forma periódica, siempre que esto sea posible. Así se ahorra tiempo y dinero.

— Al ir de compras, hacer una lista y disponer del tiempo necesario para evitar las compras apresuradas y la adquisición de artículos innecesarios.

—Siempre que su tiempo y las circunstancias lo permitan, comparar precios.

—No dejarse influenciar por la publicidad; evitar marcas, envases y presentaciones atractivas de productos inútiles o de nulo valor alimenticio.

¿Qué es el MUNJP?

En agosto de 1979, en el auditorio del Sindicato Mexicano de Electricistas, se celebró la primera Convención Nacional de Jubilados y Pensionados, a la que asistieron más de mil delegados de todo el país. De esa reunión, surgió el Movimiento Unificador Nacional de Jubilados y Pensionados (MUNJP). Un año antes, a iniciativa de la Asociación Nacional de Trabajadores del IMSS (jubilados y pensionados), se habían reunido los comités directivos de las agrupaciones de jubilados ferrocarrileros, petroleros y trabajadores al servicio del Estado, entre otros, para estudiar y encarar el problema de los bajos ingresos y de la marginación respecto de las instituciones de seguridad social.

El MUNJP se constituyó mediante la firma de un Pacto de Unidad, que a la fecha sigue vigente. La razón de este pacto es que muchas organizaciones pertenecían y aún pertenecen a sus sindicatos respectivos, y otras tenían el carácter de asociaciones civiles. No podían pues, duplicarse las fórmulas organizativas. Con el objeto de no alterar ni los esquemas estatutarios, ni los vínculos sindicales, el pacto determinó la creación de un movimiento, que equivale a un frente amplio.

Los objetivos del MUNJP, según su documento constitutivo, son:

1.—Lograr el reconocimiento laboral de jubilados y pensionados como *trabajadores* tanto en la contratación colectiva como en los estatutos de las organizaciones sindicales a que pertenezcan y en las leyes laborales.

2.—Lograr el aumento de las jubilaciones y pensiones de acuerdo con el costo de la vida, así como su incremento dinámico, es decir, en la misma proporción y al mismo tiempo en que se incrementen los salarios de los trabajadores en activo.

3.— Pugnar por la creación de un sistema de Seguro Jubilatorio que garantice la jubilación a todo trabajador mexicano a los 30 años de antigüedad laboral, independientemente de las sucesivas empresas o instituciones en que haya servido.

4.— Obtener prestaciones sociales que garanticen la recreación, el reposo, la rehabilitación y el aprovechamiento de las faculta-

des creativas de jubilados y pensionados.

5.— Lograr el establecimiento de servicios médicos especializados en geriatría y gerontología en todas las instituciones médicas que tienen la obligación de atender a jubilados y pensionados.

6.— Obtener la exención del impuesto predial a jubilados y pensionados que vivan en casa de su propiedad. Asimismo, lograr rebajas en transportes, espectáculos y líneas de productos comerciales.

7.— Luchar por reformas jurídicas que garanticen el derecho a la jubilación y a los incrementos dinámicos y, entre tanto, buscar que se introduzcan cláusulas consecuentes en la contratación colectiva.

8.— Pugnar porque se establezcan las bases para el aprovechamiento, por empresas o instituciones, de la experiencia acumulada por el trabajador jubilado o pensionado, a efecto de que sea utilizada con sentido social en el incremento de la producción.

A la fecha, el número de miembros activos de las organizaciones integrantes del MUNJP es de alrededor de 300 mil trabajadores. En poco menos de siete años de existencia, el MUNJP ha logrado, según sus dirigentes, que se introduzcan reformas a la ley del ISSSTE para obtener el dinamismo en las jubilaciones, y que a las viudas se les pague el 100 por ciento de la pensión que disfrutaba el trabajador fallecido. Se logró, también, que en el ISSSTE no haya actualmente ninguna pensión o jubilación inferior al salario mínimo. Las pensiones que tenían un monto de 4 mil pesos, son actualmente de 50 mil pesos.

En cuanto a los pensionados por la ley del Seguro Social, alrededor de 400 mil trabajadores recibían entre 400 y 600 pesos mensuales, pensión que, además, se perdía si el trabajador continuaba trabajando. Se promovió una reforma para corregir esto y para que el monto de las pensiones fuera revisado anualmente, y no cada 5 años. Hoy, las pensiones mínimas son de 21 mil 250 pesos mensuales, aunque las viudas siguen recibiendo sólo el 50 por ciento.

Dos conceptos diferentes: Jubilación y Pensión

En nuestro país suelen confundirse, en el lenguaje ordinario, dos conceptos que sin embargo son enteramente distintos: *jubilación*, y *pensión*. Precisemos las diferencias, que por cierto sólo se dan en México debido a las peculiaridades evolutivas de la legislación laboral.

Las *pensiones* son otorgadas por la Ley del Seguro Social a los trabajadores derechohabientes por los siguientes conceptos: vejez, cesantía en edad avanzada, riesgos del trabajo, invalidez, viudez y orfandad.

Los requisitos son que se hayan cubierto, como mínimo, 500 semanas de cotización, y además que se hayan cumplido 65 años de edad para la pensión de vejez, o 60 para la pensión por cesantía en edad avanzada.

La *jubilación*, en cambio, se obtiene por la vía de contratación colectiva. Generalmente se trata de trabajadores del Estado o de las empresas paraestatales: sólo en unos cuantos contratos del sector privado está prevista la jubilación, porque ésta no figura en las leyes laborales básicas. El hecho generador de la jubilación es la *antigüedad en el trabajo*, independientemente de la edad del beneficiario.

Entre las personas de edad avanzada del país, tendríamos que, por la magnitud de sus ingresos, los menores desfavorecidos son los jubilados (apenas poco más de 200 mil), cuyas percepciones van del 80 al 100 por ciento del último salario devengado; seguirían los pensionados del régimen de seguridad social (alrededor de 800 mil), con ingresos generalmente muy inferiores al mínimo legal, y por último la inmesa legión (más de cuatro millones) de gente adulta que ha sido desplazada de la actividad productiva y no disfruta de ingreso regular alguno.

Protección de la salud en la tercera edad

Cuando hablamos de salud, muchas veces no estamos conscientes de que hasta las cifras más pequeñas son importantes, pero valdría la pena analizar ciertos datos. Por ejemplo, el 50 por ciento o quizá el 60 por ciento de las enfermedades que provocan decesos son evitables o cuando menos controlables con tratamiento terapéutico adecuado.

Los padecimientos que provocan la muerte a más mexicanos (infecciones gastrointestinales, diabetes, hipertensión arterial, males cardiacos, etcétera), están evidentemente vinculados con factores socioeconómicos y psicológicos, que actúan sobre las personas y además entorpecen, en ocasiones, el comportamiento de las instituciones de salud pública en nuestro país.

Dentro de este marco de referencia general, hablar del envejecimiento no es tan sólo referirse a problemas de salud específicos sino a otros de corte familiar y social que no sólo afectan al adulto avanzado, sino también a su núcleo familiar y por ende a la comunidad en la que se desenvuelven.

A medida que envejecemos se van perdiendo ciertas capacidades, lo que afecta nuestro desempeño en la vida social activa. Este fenómeno se atribuye a tres factores principales: el deterioro natural de las facultades del organismo (al margen de cualquier enfermedad) la acentuación de los padecimientos crónicos que ya eran importantes en la edad adulta y los problemas psicológicos y sociales derivados, por lo general, de situaciones económicas y familiares asociadas con la senectud.

El envejecimiento empieza a los 25 años, cuando el individuo alcanza la madurez completa y empieza a perder capacidad de regeneración en células y tejidos. Lo que sucede con la edad avanzada es que el deterioro se hace ostensible, pues se agravan los padecimientos debido al problema de salud pública, ya que las enfermedades permanentes de la población anticipan o aceleran el envejecimiento.

Se puede decir que el mayor problema, a nivel personal, consiste en una visión errónea acerca de la madurez avanzada y de la senectud, pues hay un empeño generalizado por considerarla como una enfermedad en sí misma o como un cúmulo de achaques y malestares que limitan la plenitud del individuo.

Para esclarecer varios puntos relativos a esta situación, se entrevistó al doctor Javier de la Fuente y Rocha, médico internista y geriatra (especialidad en las enfermedades de la madurez avanzada y de la senectud), quien obtuvo la especialidad en gerontología en la Universidad Pierre y Marie Curie, de París. El doctor De la Fuente explicó que se ha abusado de la expresión *vejez*. "La vejez es relativa, pues nunca se ha establecido una edad a partir de la cual empiece. Los criterios utilizados obedecen a indicadores supuestamente prácticos, relacionados con el retiro o la jubilación. Sin embargo, nos encontramos gente de 75, 80 o más años que está en perfecto estado, con una fuerza y una vitalidad envidiables. Mientras que otras personas de mucho menos edad presentan un deterioro físico y mental importante y funcionan como organismos deteriorados o envejecidos".

Desde el punto de vista biológico, el envejecimiento no se presenta en todos los hombres a la misma

edad. Hay variaciones individuales predeterminadas por las condiciones de vida de la juventud y la madurez, entre las que destacan los hábitos alimenticios, el ejercicio físico y los abusos en prácticas perjudiciales para la salud como el fumar o ingerir alcohol.

En un país de alta mortalidad como el nuestro, la población envejece psíquica y físicamente en forma prematura, porque el proceso natural de la senectud se ve complicado permanentemente por enfermedades originadas en ambientes poco sanos.

En México, las enfermedades crónico-degenerativas (hipertensión arterial, diabetes, cáncer...), son las que más afectan al adulto maduro, puesto que los factores negativos acumulados por años, actúan sobre los sistemas de mayor actividad orgánica, como el aparato circulatorio, el metabolismo, el aparato locomotor y el cerebro.

Para estudiar los problemas fisiológicos y patológicos de los ancianos, existe una especialidad médica llamada geriatría. La medicina del geriatra se hace cargo de los factores de prevención, terapia y recuperación del paciente para su rehabilitación y reincorporación a la vida activa. Otra rama cuyo nombre es la gerontología, se ocupa del estudio del envejecimiento del organismo en los campos médico, biológico, psicológico y socioeconómieo, es decir lo que conformará el cuadro integral para la prevención de las enfermedades.

El enfoque de la tarea de protección a la salud de este sector requiere de una delimitación lo más estricta posible de las enfermedades que afectan o invalidan al adulto maduro con mayor frecuencia. Estas son falta de irrigación sanguínea al cerebro, hipertensión arterial, cáncer, diabetes, afecciones cardíacas, enfermedades de la vista y anemias, entre otras.

Para hacer frente a este problema, es necesario reconocer, primero, que los servicios de salud que se ofrecen a los ancianos no son especializados y además son escasos, y en seguida que no se cuenta con la asistencia de fisioterapia necesaria para permitirle a la persona mayor obtener una mejor movilidad y capacidad física.

No debemos olvidar que el progresivo deterioro económico de la poblaeión pensionada, hace que los ancianos se sientan una carga económica, pues no disfrutan de la riqueza que generaron a lo largo de su vida. A esto hay que sumar el desprecio social que parece existir por considerar al anciano como un inútil, aunque esta premisa no sólo es ofensiva sino absolutamente falsa.

Con respecto a la función de la medicina preventiva para adultos maduros, el doctor De la Fuente opina: "deben planearse cuidadosos programas de protección a la salud del adulto maduro, pues mientras más sano es, tiene mayor capacidad para desarrollar sus actividades sin ser una carga para nadie. Desde el punto de vista meramente físico, hay enfermedades reversibles e irreversibles; algunas no son curables, pero se pueden controlar muy bien, otras son perfectamente curables y una buena parte de todas es prevenible."

La mejor prevención para las enfermedades de los adultos es sin duda una juventud sana. Una

buena alimentación desde el principio de la vida, asegura un bienestar biológico, psicológico y social.

El doctor De la Fuente opina que: "se requiere una medicina preventiva adecuada a las condiciones económicas de nuestro país, que no imponga una sobrecarga a las instituciones y que a partir de los 50 años, permita asegurar a las personas un cuidado que mejore su calidad de vida."

Otra medida sugerida por el doctor De la Fuente, es la elaboración de una cartilla de salud, en la que se establezca periodicidad y tipos de examen para cada etapa de la vida. En estas cartillas se registraría desde el día y la hora de la cita, hasta la clase de examen a realizar (electrocardiograma, revisión de arterias, etcétera).

Hay, sin embargo, otra fase de la protección a la salud para la prevención de enfermedades en la tercera edad, que tiene gran importancia desde el punto de vista terapéutico aunque no se le presta mucha atención socialmente, se trata del trabajo. Según el doctor De la Fuente, "un factor primordial de la salud social de la población, es que el sujeto necesita sentirse útil, productivo, capaz y autosuficiente desde el punto de vista económico, pero se encuentra en un sistema que no se lo permite. El individuo necesita actualizarse y reconocer sus intereses en forma activa, capacitarse para poder alcanzar niveles de competencia, considerando sus capacidades reales, actuales y con una orientación a futuro de lo que puede hacer."

Otro aspecto muy importante es el relativo a los sentimientos de soledad, de incapacidad e incompetencia, así como el de la tristeza que lleva a la persona a la depresión, y de no atenderse convierte al anciano en una persona sin ganas de vivir. Se debe tratar de lograr una coordinación armoniosa entre los miembros de la familia para evitar el confinamiento del viejo en un asilo, ya que allí encontrará el término de sus días mucho antes de su muerte física.

Los aspectos de la vida con los que debe tenerse cuidado son muchos, pero a modo de recomendación, ofrecemos el siguiente resumen:

Para afrontar el envejecimiento:

1. Se debe mantener el sentido vital en lo físico y en lo psíquico, asegurando una determinación optimista por seguir viviendo.

2. Se debe funcionar en la realidad y tratar en todo momento de mantener los atributos personales y sociales.

3. Se debe considerar a la muerte como un fenómeno natural y por consiguiente, perder todo temor a morir.

4. Se debe realizar trabajo útil, por el cual se sienta cariño, atracción y que reporte satisfacciones materiales y espirituales.

5. Se deben evitar tensiones emocionales y angustias sostenidas.

6. Se debe evitar la vida sedentaria, haciendo ejercicios variados y adecuados, según la edad, preferentemente en áreas verdes. La inactividad es un factor de riesgo.

7. Se debe mantener siempre la actividad intelectual (lectura, estudio, etcétera).

8. Se debe evitar la soledad u ocupar los momentos de soledad en actividades productivas.

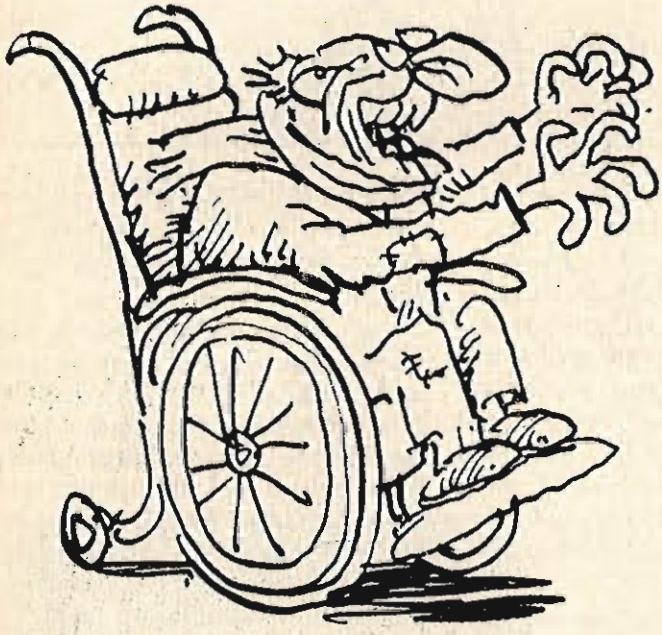
9. Se debe seguir al pie de la letra la dieta que le haya sido indicada.

10. No se debe olvidar que aunque ya no se cuenta con la vitalidad y la perfección de la niñez, el apasionamiento y la fuerza impulsiva de la juventud, se tiene a cambio la experiencia, el conocimiento, y por consiguiente la capacidad de ofrecer lo mejor de sí mismo a las nuevas generaciones. Como decían los chinos, la verdadera forma de gobernar está en el servir, y de ello inferían que la mejor propuesta de vivir, y la más noble, es precisamente la ayuda y el servicio.

¿Usted qué opina?

Alimentación:

Siempre en primer lugar, no importa la edad



"Mire señorita, de qué le sirve que yo le diga que la dieta ideal es tal o cual, si el principal problema de la vejez es que no se tiene con qué comprar los alimentos".

A su manera, una de las encargadas del área de Relaciones Públicas del Instituto Nacional de la Senectud (INSEN), se refería a un problema fundamental: la carencia de medios económicos para vivir durante la vejez.

Nuestro interés fue buscar información sobre la alimentación en la senectud, y la respuesta espontánea de una trabajadora de edad avanzada que "convive" con los viejos que van a buscar apoyo y orientación al INSEN fue ésa.

"Comen con lo que les alcanza... todos sabemos cuál sería una alimentación ideal, pero de qué les sirve saberlo".

Periodo de vida

La vejez no es un periodo fácil de delimitar; como cualquier edad, está determinada por la sociedad a la que pertenece. La vejez no es un hecho estadístico sino la continuación de un proceso.

Lo que caracteriza al envejecimiento es cierto tipo de cambio irreversible y desfavorable; una declinación. Lansing ha definido a la vejez como "un proceso desfavorable de cambio, ordinariamente ligado al paso del tiempo, que se vuelve perceptible después de la madurez y que concluye invariablemente con la muerte".

Hipócrates aseguraba haber alcanzado la vejez a los 56 años; Aristóteles pensaba que la perfección del cuerpo se cumple a los 35 años, mientras que la edad del alma se logra a los 50. Según Dante, se llega a la vejez a los 45 años.

Las sociedades industriales de hoy acostumbran dar el retiro a los trabajadores cuando llegan a los 65 años. En México, los jubilados son un sector de trabajadores que inician el goce de la prestación a partir de los 50 a 55 años de edad; en cambio, los pensionados por ve-

jez a los 65, y por cesantía en edad avanzada a los 60.

La alimentación y la vejez

El incremento de los años de vida no necesariamente va acompañado por una mayor calidad de la existencia. Para lograr esto último, se requiere que desde etapas muy tempranas se pongan en práctica medidas preventivas para evitar el deterioro y lograr que el individuo se mantenga lo más saludable posible.

En ese punto, la alimentación juega un papel muy relevante, ya que una persona sana que alcanza la vejez no requiere una dieta diferente de la que necesitaba cuando era joven, con la salvedad de un ajuste en el aporte energético, para equilibrar la disminución de la actividad física. Esto se debe a que generalmente los órganos, los aparatos, los sistemas y los procesos metabólicos que pierden eficacia como resultado del envejecimiento fisiológico, no exigen modificaciones en la ingestión de alimentos. Pero esto también depende de los hábitos nutricionales llevados durante toda la vida y de las propias condiciones socioeconómicas.

De esta manera, en la medida en que se ha consumido una dieta suficiente, adecuada y equilibrada en la juventud y adultez, la posibilidad de disfrutar una vejez sin restricciones dietéticas, es mayor.

Para determinar los requerimientos nutricionales de un anciano es útil considerar los siguientes puntos: edad, sexo, talla, ocupación, actividad física, medio ambiente, equilibrio hormonal y tipo de padecimientos, (en caso de que estos existan).

En general, puede decirse que las recomendaciones para el consumo de nutrimentos en personas de edad son las mismas que para los adultos, pero las necesidades calóricas son un 16 por ciento más bajas que a los 22 años. Esto es, una mujer de 65 años con un peso de 55 kg. necesitará un promedio de 1,700 calorías diarias, mientras que a los 22 años y con idéntico peso requerirá 2,000. En el mismo ejemplo un hombre de 65 años con un peso de 65 kg. necesita un promedio de 2,300 calorías diarias, mientras que a los 22 años y con el mismo peso requerirá 2,800.

Para disminuir el consumo de calorías en la dieta, no debe reducirse el consumo de los alimentos con un alto contenido proteínico, mineral y vitamínico; en cambio, deberá reducirse el consumo de azúcar, dulces, grasas y alcohol. De esta manera también se eliminará el efecto psicológico negativo que causa la reducción de porciones.

Las necesidades de proteínas no se ven modificadas con la edad, pero a pesar de ello, el anciano

suele reducir su consumo. Una dentición precaria, la ausencia de apetito y la falta de recursos económicos son factores que impiden la preparación y consumo de carnes y otros alimentos ricos en proteínas. Pero la disminución de las calorías en la dieta del anciano, debe acompañarse de un aumento relativo del contenido protéico de su alimentación.

Las vitaminas y minerales son necesarios en la vejez en igual grado que en las demás edades y con una dieta adecuada y equilibrada se cubren sus requerimientos. Es importante hacer énfasis en que no necesarias en la vejez en igual gradieta del anciano con medicamentos multivitaminados y de compuestos minerales.

El calcio es un mineral muy importante durante la senectud ya que, si es insuficiente en la dieta, puede dar lugar a osteoporosis y aún a la descalcificación ósea, con el consiguiente riesgo de una fractura. Por ello, se aconseja incorporar a la dieta de las personas mayores la leche y productos lácteos, que pueden intervenir en la preparación de sopas, postres y bebidas. Es aconsejable utilizar leche descremada ya que se eliminan grasas que son fuente concentrada de energía y por tanto, de calorías, aunque la leche completa contiene una cantidad importante de calcio y proteínas de buena calidad.

También es necesario ayudar al anciano a disminuir la incidencia de enfermedades, procurando que siga las mismas reglas que se recomiendan para personas más jóvenes, tales como el control de peso, mayor periodo de sueño, realización moderada de ejercicios y otras actividades.

Alimentación y salud, inseparables

No se puede hablar de alimentación en la senectud sin mencionar diversos aspectos relacionados con la salud y de cambios corporales o del organismo que inciden directamente en este renglón.

Uno de los procesos que se inician con la vejez es el cambio de la composición corporal, que es consecuencia de la incapacidad o dificultad del organismo para desarrollar sus actividades habituales. Los cambios que ocurren en este periodo se deben a variaciones propias del proceso de envejecimiento, sin negar la considerable influencia de los hábitos de alimentación.

Por ello, las personas de edad avanzada deben ser más cuidadosas que los jóvenes con la cantidad y el tipo de alimentación que consumen, así como con el horario en que ingieren sus alimentos.

Son varias las modificaciones en el funcionamiento del aparato digestivo que están relacionadas con el aprovechamiento de los nutrientes. Por ejemplo:

Disminuyen el gusto y el olfato. Entre los 30 y los 75 años hay una reducción del 60 por ciento en el funcionamiento de las papilas gustativas. Eso motiva que decaiga el interés por la comida y aumente el consumo de sal y condimentos en aras de una mayor satisfacción gustativa.

Se pierden los dientes y ello propicia un aumento en el consumo de alimentos suaves y limita la ingestión de alimentos duros como la carne. Se presentan desórdenes en el esófago, que retardan el paso del alimento al estómago.

Baja la secreción del ácido clorhídrico. En consecuencia existe una menor capacidad para digerir proteínas.

Se estrechan las arterias, pierden su elasticidad y se engrosan sus paredes, reduciéndose así su capacidad para nutrir efectivamente todas las partes del cuerpo.

Disminuye la función renal. Hay menos sangre en el sistema de filtración y por ende aumenta el tiempo requerido para excretar los productos de desecho. Como en el anciano hay merma en la masa muscular también se produce pérdida urinaria de proteínas.

Entre todas estas alteraciones, la de mayor importancia es la "malabsorción" de nutrimentos, es decir, el menor rendimiento de

Algunos puntos a tomar en cuenta

a) Se ha demostrado que la obesidad acorta las expectativas de vida en tal forma, que a mayor peso sobre el normal, mayor mortalidad o muerte prematura. La frecuencia de enfermedades crónicas aumenta significativamente en los obesos con respecto a los individuos de peso normal. Por lo tanto, una medida fundamental en los adultos maduros y en los ancianos es mantener el peso que les corresponde. Aun convendría estar un poco por debajo del peso normal (hasta un 10 por ciento menos).

b) El requerimiento calórico total va disminuyendo con el envejecimiento, de tal manera que después de los 40 años debe descender un 5 por ciento en cada decenio. La FAO recomienda que a partir de los 25 años los requerimientos calóricos se vayan reduciendo en 7.5 por ciento cada 10 años.

c) Un 70 por ciento del requerimiento calórico de la dieta del anciano debe provenir de los hidratos de carbono (50 por ciento) y de las grasas (20 por ciento); el 30 por ciento debe ser de procedencia protéica.

d) Sin embargo, hay que evitar el exceso de hidratos de carbono y de grasas, porque ambos conducen a la obesidad, y las segundas están relacionadas con la arteriosclerosis (grasas saturadas). Deben preferirse grasas y aceites con bajo porcentaje de ácidos grasos saturados: aceite de semillas de algodón, de maravilla, de maíz, de azafrán; deben proscribirse la manteca, la margarina, la mantequilla, las carnes grasosas y los aceites de olivo y de cacahuate.

e) Se recomienda mantener los requerimientos de proteínas del adulto (1 g. por kilogramo de peso) o aumentarla a 1.5 g. por kilogramo. La mitad de las proteínas debe ser de origen animal y la otra mitad vegetal.

f) En relación a las vitaminas, deben mantenerse los requerimientos del adulto, aumentando la vitamina "D" (300 a 600 UI diarias de suplemento) y la B 12 (5 gammas diarias de suplemento).

g) Las sales minerales se mantienen como en el adulto. Es frecuente tener que aumentar el yodo, el hierro, el calcio. No hay datos demostrados para restringir el uso de las sales; sin embargo, muchos lo aconsejan.

la digestión y la absorción de alimentos.

Estas modificaciones, sin embargo, no son una regla general que se aplique en todos los casos. Además de los cambios funcionales ya mencionados, hay otros factores —generalmente de origen externo— que afectan de manera directa e indirecta:

Retracción del nivel socioeconómico en la mayoría de los ancianos, debido a la jubilación y a la pérdida de familiares. En consecuencia tienden a consumir alimentos más económicos y a introducir pocas variaciones en su dieta.

Arraigo de sus hábitos y costumbres alimentarias que tal vez ya no son adecuadas para su edad, manteniendo un patrón alimentario utilizado desde la infancia y que, hasta cierto punto, determina sus hábitos en la vejez.

Alteraciones físicas y mentales que ocasionan una pérdida de la coordinación neuromuscular, con lo que disminuye la capacidad de manipular utensilios y preparar alimentos así como la dificultad para realizar la compra de alimentos.

Depresiones, que provocan un menor consumo de alimentos.

Consideraciones generales sobre la dieta

Estudios realizadas por la Organización de las Naciones Unidas para Agricultura y la Alimentación (FAO), han demostrado que a partir de los 25 años las necesidades energéticas disminuyen aproximadamente en un 7.5 por ciento cada década.

Las variaciones encontradas en las necesidades energéticas de gente que cuenta entre 50 y 70 años, muestran que hay que ordenar y determinar con mayor exactitud los requerimientos energéticos y nutricionales totales de los ancianos de acuerdo con su actividad física y su peso.

La dieta deberá variar en función del peso. Hay que tener en cuenta que el fin primordial de la alimentación es satisfacer el apetito y obtener suficiente energía para las necesidades del organismo. En este aspecto la dieta más abundante y más económica está constituida por los carbohidratos. Estos son una de las principales fuentes de energía —almidones o azúcares—. Favorecen también la digestión por su alto contenido en

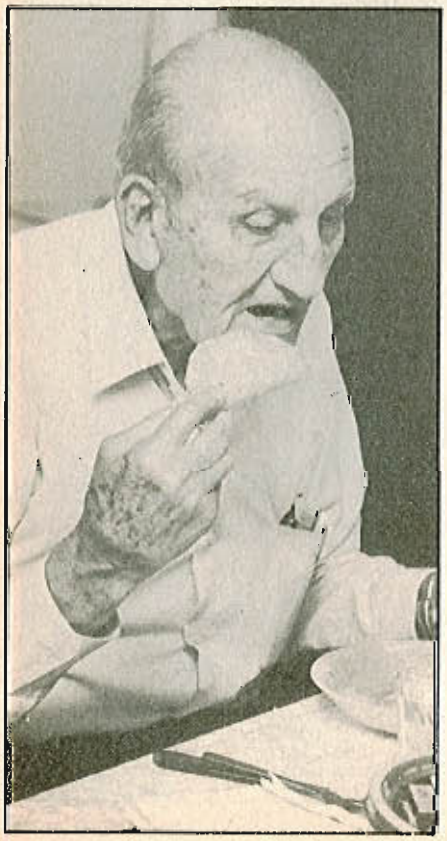
fibras. Es conveniente escoger los más digeribles, como purés, frutas al vapor y vegetales cocidos.

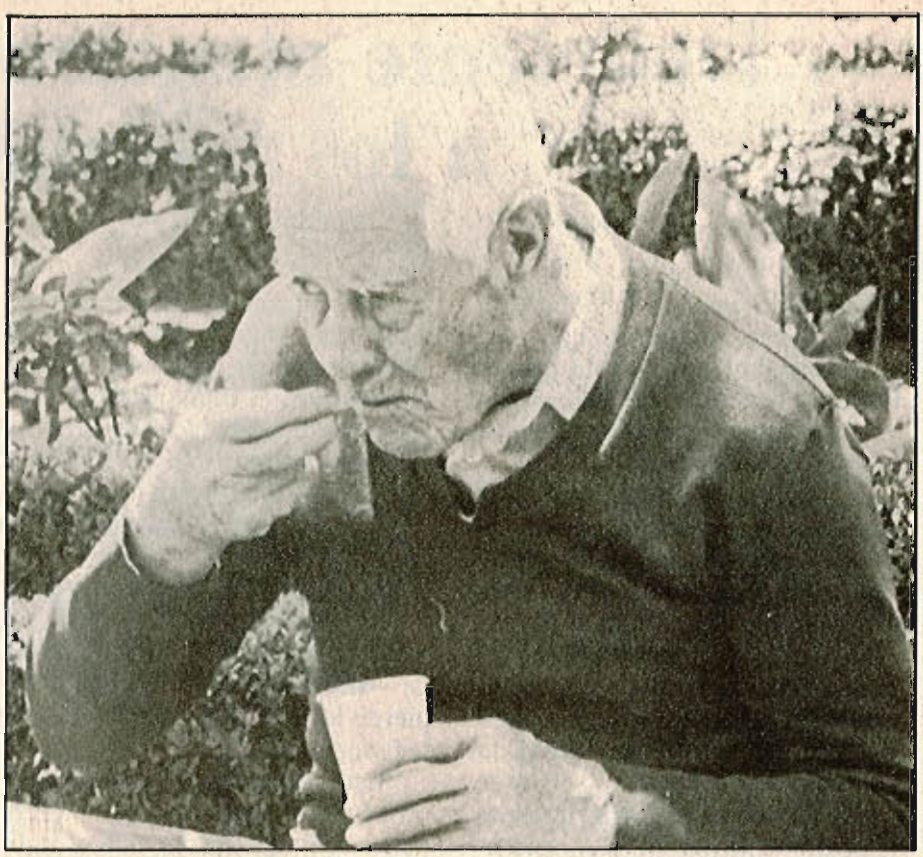
Los lípidos o grasas junto con los carbohidratos, son las principales fuentes de energía. Además son un vehículo de vitaminas y de ácidos grasos indispensables para proteger la piel y los órganos, y mantener la temperatura del cuerpo.

Sin embargo, en la senectud, debe evitarse consumirlos en exceso, sobre todo tratándose de grasas de origen animal, como tocino, mantequilla y crema.

Los requerimientos de proteínas dependen del tamaño del cuerpo, de su composición y del consumo de energía. Mientras en los jóvenes la función primordial de estas sustancias es favorecer el crecimiento, en los ancianos su misión es reponer tejidos. No obstante, las necesidades de proteínas en la senectud son prácticamente iguales a las de los adultos jóvenes: de 0.9 a 1.0 gramos diarios por cada kilo de peso.

Conviene consumir carnes asadas a fuego lento, aunque no muy





cocidas, ya que así se evita que cambie su valor biológico y que aumente su contenido de ácidos grasos, especialmente de los saturados.

El aporte inadecuado de proteínas o el aprovechamiento deficiente de los mismos, produce desnutrición. En el anciano aumentan las necesidades proteínicas cuando hay algunas enfermedades.

Las dosis necesarias de vitaminas cambian con la edad; aún cuando no se han establecido con exactitud los topes mínimos y máximos. Se considera, sin embargo, que éstas no difieren mucho de los aconsejados para los adultos jóvenes.

Los nutrientes inorgánicos están ampliamente distribuidos en los alimentos. Las deficiencias de hierro pueden deberse a dietas inadecuadas así como a defectos en la absorción. Es factible suplir esas carencias con la ingestión de hígado, carne magra, huevo, vegetales verdes, trigo entero, pasas, duraznos y chabacanos. Estos alimentos también contienen cobre y cobalto, que aumentan la utilización del hierro.

Las cantidades grandes de calcio no mejoran la salud de los ancianos y en cambio pueden producirles cálculos. En cuanto al sodio, su consumo no debe suspenderse ni restringirse a menos que haya hipertensión arterial o insuficiencia renal crónica.

Los requerimientos de agua varían de acuerdo con la dieta, la humedad y la temperatura ambiente. Las necesidades están dadas por el anciano y el aporte de líquido deber ser libre.

En general se considera que un anciano sano debe ingerir el mismo tipo de alimentos que un adulto normal y en la distribución acostumbrada, suplemente en cantidades menores para controlar el aumento de peso provocado por una vida sedentaria. por lo tanto, es importante moderar el consumo de grasa animal, tocino, mantequilla, pan, crema, azúcar, dulces, grasas, alcohol y la ingestión de hierro, contenido por ejemplo en espinacas y frijoles.

Deficiente atención médica a los ancianos

Enrique Parada

Cuantitativamente la población mayor de sesenta años es cada día más importante: se calcula que en diez años se duplicará. Sin embargo, ¿dentro de la sociedad tendrá relevancia cualitativa?

En nuestra sociedad envejecer constituye una tragedia para la mayoría de las personas. No existe una preparación adecuada para afrontar esta etapa de la vida, por lo que se llega a un ciclo lleno de desengaños, enfermedades, incapacidades y desajustes psicológicos que pueden llegar hasta la neurosis.

A través de la historia, la gente de edad avanzada ha sido bruscamente relegada: de ser dirigentes sociales en la era precolombina, en las organizaciones comunitarias indígenas, pasan a un campo de inactividad total en la actualidad. Al respecto, el investigador y profesor de medicina social de la UNAM, doctor Rolando Collado, explica este fenómeno:

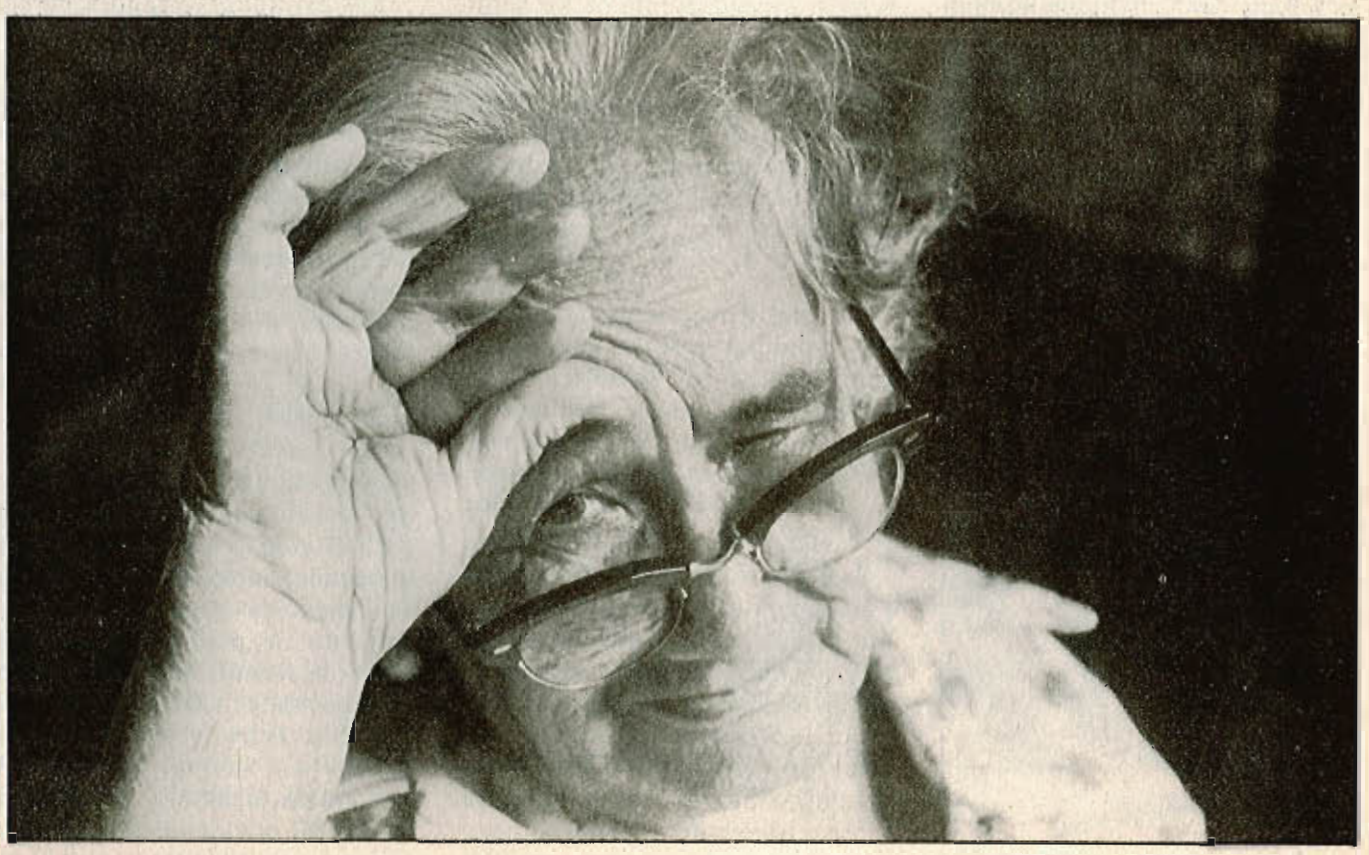
"A partir de la revolución industrial, el eje de la vida social es la productividad. Y el hombre importante es aquel que produce inmediatamente. Desde este punto de vista, la persona que se jubila pierde legitimidad e identidad ante la sociedad."

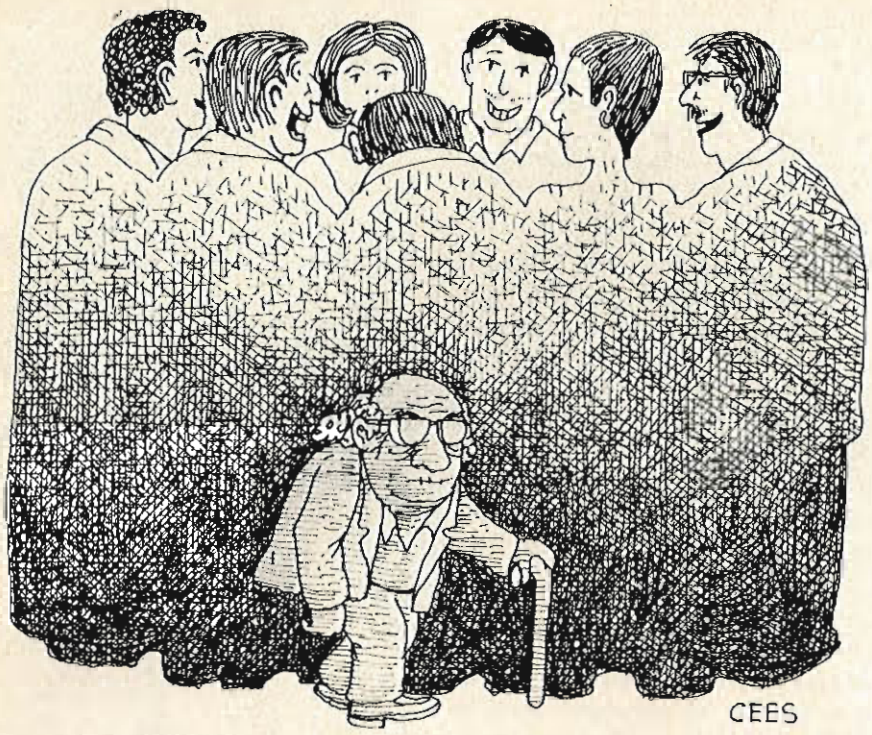
"Esto ocurre en los sectores muy industrializados, porque entre más subespecializado esté el individuo mayores problemas de identidad afrontará. A diferencia del área rural, donde los abuelos son los portadores de la experiencia".

Esta es una razón principal de que la tasa de mortalidad aumente en países como el nuestro, después del retiro laboral. "No se tiene un por qué y para qué vivir", añade el especialista.

Gerontología y Geriatría

Para tratar estos problemas ocasionados por la "tercera edad", varios países europeos, entre los que destacan Holanda, Suecia y Francia, crearon en el siglo pasado la *gerontología* ciencia que se ocupa de los fenómenos sociales, económicos y fisiológicos del envejecimiento.





Los objetivos de esta ciencia son:

—Biología de la edad, estudiar los fenómenos de la evolución, desarrollo y senectud.

—Tratar los problemas clínicos presentados en la edad provecta. Para ello surge la *geriatría*, encargada de tratar las enfermedades del anciano.

—Problemas socioeconómicos de la vejez, entre los que se encuentran: los de las personas de edad en las industrias; el cultural: la educación del adulto y de los familiares que lo rodean, así como las diversas actitudes de ellos hacia el anciano.

En nuestro país la *gerontología* es una materia nueva y el impulso que empieza a tener se centra en el tratamiento de las enfermedades en los ancianos: la *geriatría*.

"A los ancianos se les atiende como gente joven. Se les dan de tres a cuatro medicamentos simultáneamente, provocándoles reacciones totalmente dañinas al organismo. Los médicos no se dan cuenta de que los padecimientos de la gente grande son, por razones diversas, diferentes a las de corta edad", explica el doctor Manuel Payno, primer geriatra mexicano.

La preparación de especialistas en esta área de la medicina se inició hace seis años "cuando el Instituto Nacional de la Senectud impartió el primer curso, con una duración de dos años", dice el subdirector de Asistencia de este Instituto, doctor Ramón Osorio y Carbajal, y agrega: "Actualmente el Instituto Politécnico Nacional realiza un curso de posgrado en *geriatría*, del cual está por egresar la primera generación, con treinta alumnos. Asimismo, se realizan pláticas con la Universidad Autónoma Metropolitana y con la UNAM para que incluyan como asignatura esta especialidad".

"Mientras tanto —indica el geriatra Manuel Payno—, la atención médica a las personas de la tercera edad es muy deficiente. Debe de existir un organismo estatal y un hospital encargado de la gerontología y geriatría. ¿De qué sirven especialistas si no hay lugar dónde laboren? Los pocos que existen trabajan de manera privada."

Por su parte, el presidente de la Unión de Instituciones de Asistencia Privada, doctor Julián Gascón Mercado, señala que la gran mayoría de asilos para la senectud sólo aceptan personas que pueden valerse por sí mismas. No hay personal especializado para su tratamiento en caso de enfermedad.

Nuevo enfoque a los asilos

Los centros de retiro parciales y semiparciales deben ayudar a mantener a las personas activas.

"Las personas que se encuentren en estos lugares deben realizar labores allí mismo. No deben sentirse segregadas de la sociedad", refiere el doctor Payno, quien agrega que la mayoría de asilos son comerciales, "se crean por personas que buscan lucrar. Cobran treinta mil pesos mensuales y no dan la más mínima atención".

Preparación para el envejecimiento

Es indispensable preparar psicológicamente a las personas que estén a punto de arribar a la vejez y planear o preparar actividades adecuadas a sus condiciones psicosomáticas. Nadie debe dejar el trabajo prematuramente, en bien propio, ya que la inactividad acelera el envejecimiento, señala el geriatra Manuel Payno.

Al respecto, el doctor Collado que ha impartido cursos y conferencias sobre la preparación para la vejez, explica que el punto principal es que el hombre capte la dinámica de la sociedad en que vive, desde el punto de vista filosófico, económico y laboral para tener ideas sólidas.

"Esto se complementa con un enfoque psicológico de desarrollo, en que se fortalezca la identidad del hombre. El individuo no sólo se preocupa de quién es ahora, sino también quién va a ser en el futuro. Así se evitará que su existencia gire en un eje y pierda su identidad. De esta manera, se preparará para ser amigo, padre, esposo y abuelo".

El INSEN: Una institución con siete años de edad

Martha Sandra García Macías

*** Protección a la salud y al ingreso *Convivencia, deporte y aprendizaje *Sólo 35 mil afiliados**

En agosto de 1979 se creó el Instituto Nacional de la Senectud (INSEN), organismo del sector salud que tiene como función proteger, ayudar, atender y orientar a la vejez mexicana, así como el estudio de sus problemas para buscar las soluciones más adecuadas. Antes de su creación, el cuidado de los ancianos estaba totalmente en manos de particulares, quienes sólo se ocupaban de proporcionarles un lugar donde pasar "tranquilos" sus últimos años de vida.

El director del Instituto, licenciado Euquerio Guerrero, entrevistado por nuestra revista, nos da amplia información sobre las finalidades del INSEN, así como del aparato asistencial con que actualmente cuenta y los servicios que proporciona.

"La reducida atención del anciano —dice el Lic. Guerrero— se debe a que del total de la población únicamente un seis por ciento son personas de más de sesenta años; motivo por el que casi toda la infraestructura asistencial se dirige a jóvenes y niños, dejando de lado a las personas de edad avanzada".

Licenciado Euquerio Guerrero.

Por ahora, con más apoyo oficial y con la idea de ayudar a los ancianos a resolver sus problemas de vivienda, alimentación y vestido, el Instituto cuenta con seis albergues en el Distrito Federal y uno en la ciudad de Guanajuato. En estos lugares se ofrece alimentación adecuada, una buena atención médica y, además, los asistentes se mantienen ocupados a través de paseos de convivencia y visitas a museos y otros lugares de cultura y recreo.

Existen también tres residencias o casas de día. Ahí las personas mayores comen, trabajan y conviven durante la mañana, para por la tarde regresar con sus familiares. Otro de los servicios que ofrece el INSEN es el Centro Cultural de la Tercera Edad, donde se imparten materias teóricas (matemáticas e inglés, por ejemplo) y

materias prácticas (baile, mecanografía y algunos oficios).

Asimismo, se dictan cursos y pláticas, tanto para los senectos como para sus familiares, y entre los más importantes están el curso de psicología del anciano, que tiene como finalidad que las personas que rodean al anciano aprendan a tratarlo y no lo hagan sentir marginado ni inútil, y el programa del niño y el abuelo, que enseña al infante lo que representa la vejez, pretendiendo que cuando éste crezca tenga un concepto correcto de la ancianidad.

El INSEN, que tiene en la actualidad 350 mil afiliados, cuenta además con la Procuraduría de la Defensa del Anciano, una bolsa de trabajo, un Departamento de Preparación para el Retiro, así como con un amplio programa de descuentos en hoteles, transporte, servicios médicos especializados.

Para apoyar su labor, el Instituto ha realizado una gran cantidad de investigaciones sobre dietas, medicamentos, asistencia social y, en general, sobre todo lo referente a la vejez. Se han firmado convenios con la UNAM y la UAM para que los catedráticos e investigadores de estas instituciones aprovechen el material generado por el INSEN. Con el IPN, lugar donde se creó ya la maestría en geriatría, existe un acuerdo para que los alumnos que utilizan los locales del Instituto para tomar sus cursos, presten su servicio social, sábados y domingos, en los albergues. También se trabaja con el DIF y grupos de voluntarios, en la creación de clubes de la Tercera Edad y la próxima apertura de centros de atención.

La afiliación al INSEN es fácil de obtener y los requisitos son los siguientes:

—Tener 60 años cumplidos o más.

—Presentar un documento que acredite la edad (fe de bautizo, acta de nacimiento, licencia de manejo, etcétera).

—Dos fotografías tamaño infantil.

—Llenar una forma con datos generales (dirección, teléfono, a quién avisar en caso de accidente, etcétera), ya que esta información servirá para elaborar la credencial de identificación.

El registro es totalmente gratuito y se puede hacer en cualquiera de las delegaciones del INSEN o en Concepción Béistegui No. 13, México 03100, D.F.

Los sueños de un veterano

Jaime Avilés

Cuando se abrió la puerta plegadiza, decenas de personas —obreros jóvenes la mayoría, colgada la petaquita de plástico al hombro y haciendo mucho ruido— se lanzaron a la carga para tratar de meterse por el hueco al mismo tiempo. La pronunciada barriga de un desconocido se aplastó contra la espalda del coronel, y éste se hubiera ido de bruces con el golpe, de no ser por los muchachos, la nuca, los hombros de los muchachos que le cerraban el paso al frente y a los lados, bajo las grasientas ventanillas del camión. Lentamente y entre reclamaciones e increíbles promesas de violencia, que desde luego nadie se proponía cumplir, la pequeña muchedumbre se iba encaramando en los peldaños del autobús. Pero el coronel no avanzaba.

Sujeto por el delgado lomo de grapas y aferrado contra su pecho, sostenía del programa de las carreras de mañana, mientras en el otro puño, dentro del bolsillo de su traje de civil, se le iban ensopando en sudor las tres monedas de a peso del boleto. Por alguna razón, los trabajadores que le trituraban las costillas —y a veces, en efecto, se las trituraban, cuando aumentaba la presión por todas partes— no lograban impedir que otros individuos, más ágiles quizá, o más listos, se filtraran por los costados de aquel nudo humano.

"Me voy a morir", pensó el coronel Valderrábago, con los brazos inmovilizados contra su tembloroso esqueleto; aunque le faltaba el aire, que había sido suplantado en el tumulto por una mezcla de olores de humo de diesel, hedor capilar y vaselina, sentía las piernas firmes, sin embargo. "Ahora sí, te juro por lo más sagrado que no vuelvo a venir", se prometió. Entonces, la prominente barriga que tenía detrás le propinó un nuevo empellón y algo le hizo daño en la clavícula: otra petaquita. Alguien intentaba levantarla con ambas manos por encima de todas las cabezas como un trofeo, pero una de las esquinas del bulto se había atorado con la solapa del coronel, y el dolor de la clavícula provenía de allí, del zíper enterrado como un colmillo en su carne.

—Oiga, no sea impertinente —dijo el coronel.

Era, a todas luces, una expresión inadecuada. El coronel Valderrábago no alcanzó a ver qué efecto había causado, pues cuando se disponía a emplazar las gruesas gafas bifocales hacía el interpelado, los muchachos que tenía al frente se esfumaron en la penumbra del anochecer. Delante de él se había creado repentinamente el vacío. Ahora sólo tenía que doblar la pierna y alzar el pie, a fin de ganar el primer escalón de la puerta, pero, claro, en ese instante el chofer aceleró y las ruedas del camión giraron tres o cuatro veces por completo y ante los ojos del viejo oficial retirado apareció otra puerta: la de salida.

En fin, pensó, aquella lucha por abordar antes que otros para encontrar un asiento libre era inútil. Después de todo, pronto cumpliría setenta años; era un hombre débil, lúcido, sano, independiente. Cuántos no darían un brazo por ser como él a su edad, cuántos no envidiarían sus lentas y apacibles mañanas de ajedrez en Chapultepec, sus tertulias vespertinas con aquella manga de achacosos en el Café Habana, donde todos se jactaban de sus proezas adivinatorias con los caballos, pero ninguno era capaz de ir al hipódromo solo y por su cuenta y riesgo, como iba él, cuando no llovía. Y además, pronto, acaso el año entrante, si el viento continuaba soplándole favorablemente, a la mejor se le haría, y cruzaba los dedos poniendo changuitos, que lo nombraran para un cargo, aunque fuera de secretario de actas, en el comité de veteranos de la revolución. Aún estaba a tiempo.

Naturalmente que ahora no pensaba en nada de eso, nada más sentía. Sentía el fresco de las siete de la noche que le oreaba el cuerpo y aspiraba con fruición al aire envenenado de la ciudad: qué alivio, después de lo que había sido aquella tormentosa intentona de trepar el camión como si tuviera veinte años. ¡Qué veinte años ni que nada! Como si tuviera cincuenta. Ah, porque si tuviera cincuenta, se dijo, qué horror, la verdad: volver a pasar por todas las que había pasado, otra vez, no, muchas gracias. ¿En qué momento había comprendido que su futuro dependía —no su futuro profesional, porque entonces era apenas sargento y ya sabía que de cualquier forma no podría llegar mucho más lejos—, que su futuro como individuo, como organismo viviente, dependía sobre todo básí-

camente de que lograra descubrir la fórmula secreta para conquistarse una vejez en plenitud?

Habría sido allá cuando tenía treinta, treinta y cinco años. "Ya amaneciendo", pensaba entonces, en su flamante alcoba de recién casado sin cortinas, esperando la diana junto a las patadas de su mujer, que todas las noches soñaba que se caía a un pozo, en aquel pobre campamento de Ciudad Delicias. "Ya estamos de nuevo en primavera", se decía. "Esto va cada día más y más de prisa, más y más..." Pero la diana que aguardaba para levantarse no había sonado en Delicias sino en Tuxtepec, y a la mujer que dormía a su lado ya no era la misma sino parcialmente; él tampoco, y la primavera imperceptible en los colores del istmo mucho menos. Y a la mañana siguiente, la recordaba muy bien, la diana lo sorprendió ahora ya no en una cama doble sino en un catre de campaña en Batopilas, y afuera está nevando, y la mujer, que siempre había sido la misma en realidad y a la que nunca conoció, salvo por corazonadas y sospechas, había muerto.

Era curioso. Mucho habían hablado en un tiempo de "la fórmula secreta para conquistarse una vejez en plenitud". Ella sostenía que no era posible, que la vejez en plenitud, o la plenitud de la vejez, era la senilidad, bien mirado el asunto, y que el único remedio contra esta amenaza, la fórmula, allí sí, era no dejarla llegar, no permitir que nos alcance, decía ella, aunque cumplamos cien años, y de la teoría a los hechos el acuerdo era que había que mantener aceitados y funcionando continuamente los mecanismos internos del cuerpo, y ahora ella estaba muerta de vieja y él era como un reloj con muchísima cuerda todavía y sin embargo ya no tenía a quién darle la hora. Cuando subió al camión, no a ese camión que había estado esperando infructuosamente a que se llenara, sino a otro que vino después y se atiborró de apostadores tanto como el anterior, el coronel Valderrábago se dijo que ya era primavera otra vez y que ojalá encontrara leche en el estanquillo para merendar, y que después de todo había sido un buen día. No todos podrían presumir mañana, como lo haría él, de haber ganado el Clásico Comparación, aunque claro, se cuidaría de omitir que había invertido setecientos pesos en una apuesta de candado y que había cobrado en la taquilla seicientos novénta...

GUIA DE SERVICIOS DE PROTECCION AL CONSUMIDOR PARA EL TURISTA NACIONAL Y EXTRANJERO

Los visitantes nacionales y extranjeros que con motivo del Mundial México '86 acudan a las ciudades de México, Guadalajara, Monterrey, Toluca, León, Puebla, Querétaro e Irapuato, podrán obtener en las oficinas del Instituto Nacional del Consumidor la **Guía de Servicios de protección al Consumidor para el Turista Nacional y Extranjero** que ha elaborado el INCO para orientar a los consumidores asistentes a los eventos organizados a cerca de **dónde acudir o reportar telefónicamente irregularidades en Agencias de Viajes, Arrendadoras de Automóviles, Guías de Turistas, Alteración de Tarifas, Hoteles, Restaurantes y todo servicio turístico,** tales como:

Cambio de itinerario en excursiones y/o viajes
Deficiencias en los servicios contratados.
Incumplimiento en los servicios contratados.
Ocultamiento de tarifas
Publicidad engañosa
Cobro indebido o en moneda extranjera.
Pérdida de equipaje y objetos.
Daños a sus bienes.
Confiscación de bienes.
Discriminación.
Falta de higiene.
Faltas a la moral.

También los servicios ofrecidos por las **tiendas comerciales y otras que son reguladas por la Secretaría de Comercio y Fomento Industrial,** podrán reportarse a las autoridades en caso de incurrir en:

Alteración de tarifas y precios oficiales o convencionales.
Cobro indebido o en moneda extranjera.
Ocultamiento de precios oficiales y tarifas autorizadas
Deficiencia en los servicios, condicionamiento de ventas y otras violaciones a la Ley Federal de Protección al Consumidor.

Respecto a la **Transportación Aérea, Marítima y Terrestre,** se proporciona información de las direcciones y teléfonos a donde reportar las quejas ocasionadas por:

Alteración de tarifas.
Cambio de itinerario.
Cancelaciones.
Cobro indebido.
Deficiencia en los servicios contratados.
Incumplimiento en los servicios contratados.
Ocultamiento de tarifas.
Pérdida de equipaje y objetos.
Publicidad engañosa.
Malas condiciones de transporte.

Esta Guía la podrá obtener en los módulos de información de la Secretaría de Turismo y en las oficinas del Instituto Nacional del Consumidor en las siguientes direcciones:

Ciudad de México
Insurgentes Sur 1228
Col. Tlacoquemecatl del Valle
C.P. 03210
México, D.F.
Jalisco
Niños Héroes No. 1633-C
Col. Moderna
Guadalajara, Jal.
C.P. 44960
Nuevo León
Hidalgo 212 Ote.
Col. Centro
Monterrey, Nvo. León
C.P. 68000
Edo. de México
Morelos Ote. No. 307
Toluca, Edo. de México
C.P. 50000
Guanajuato
Blvd. Adolfo López Mateos Esq. Purísima
León, Gto.
C.P. 37320
Puebla

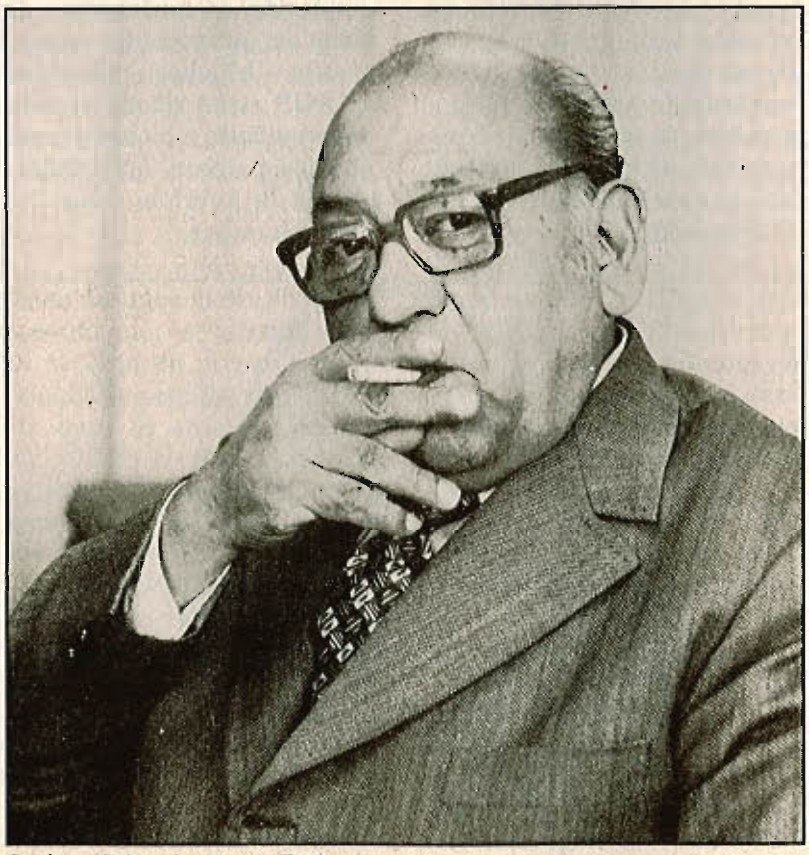
Entrevista del mes:

México, impreparado para atender al anciano: EAE

"Lejos de ser una forma de sindicalismo paralelo, el Movimiento Unificador Nacional de Jubilados y Pensionados pugna porque los sindicatos a que pertenecen o han pertenecido sus miembros, reconozcan plenamente el carácter de *trabajador* del jubilado o pensionado y contribuyan a mejorar las condiciones de vida de ese sector en retiro." Así nos lo informa el profesor Eduardo Alonso Escárcega, presidente de esa organización.

"Muchos grandes sindicatos han asumido su responsabilidad a este respecto —continúa el entrevistado—. Por ejemplo, el Sindicato Mexicano de Electricistas, el STRM (telefonistas) y, recientemente, la Federación de Sindicatos de Trabajadores al Servicio del Estado. En el caso del primero, desde hace muchos años se logró que el jubilado pertenezca a la organización en forma activa, con derecho a voz y voto; en cuanto a beneficios económicos, reciben los mismos incrementos que los activos. En las otras organizaciones mencionadas, aunque con distintas variantes, los jubilados tienen consideraciones similares. En el propio Congreso del Trabajo, y en agrupaciones que no pertenecen a este organismo, se han hecho se-

rios pronunciamientos en favor de los trabajadores jubilados y pensionados."



Profesor Eduardo Alonso Escárcega.

Interrogado sobre el número de jubilados y pensionados que hay en el país y sobre su situación económica, el profesor Alonso responde que, en total, son un millón, aproximadamente: 250 mil jubilados de distintas empresas e instituciones y 750 mil pensionados de la Ley del Seguro Social por vejez o cesantía en edad avanzada. En todos los casos la situación es extremadamente crítica. La mayoría de los jubilados no han conseguido la pensión dinámica, es decir, el incremento igual, en monto y tiempo, al de los activos, lo cual los ha mantenido rezagados en relación con éstos. Y en cuanto a los pensionados del IMSS, sus percepciones arrancan con un 50 por ciento del último salario, pero como los incrementos han sido tan bajos, un 80 por ciento de ellos (alrededor de 600 mil) están pensionados con una suma que no llega a la mitad del salario mínimo legal.

El profesor Alonso hace énfasis en el hecho de que, por las condi-

ciones de crisis en que vive el país, y por razones de carácter social, un alto porcentaje de los jubilados y pensionados son aún jefes de familia, lo que hace su situación más dolorosa y difícil. Para colmo, agrega, hay aproximadamente cuatro millones más de ancianos que no reciben ni pensión ni jubilación de ninguna índole y que viven, por tanto, en el más completo desamparo. "En México la juventud es predominante en la estructura poblacional —dice el entrevistado—. Pero cinco millones de hombres en la tercera edad —número que podría duplicarse en el año 2000— nos obligan a abordar el problema con la mayor seriedad, a revisar las leyes, la infraestructura de atención a la vejez y hasta ciertos hábitos culturales que implican indiferencia y aún falta de respeto por el anciano".

Se le pregunta si las jubilaciones y pensiones no son una carga para la economía nacional, como sostienen algunos empresarios.

"No lo son, en ningún sentido —contesta—. A lo largo de su vida laboral, los trabajadores generan sus propias jubilaciones y pensiones, que deben constituir un fondo de reserva al margen de las cuestiones presupuestarias públicas. En realidad, ni los mismos empleadores absorben esa carga, pues como es bien sabido la trasladan a los costos de producción. Lo que sí daña seriamente a la economía nacional es que un sector tan importante de la población —los jubilados y pensionados— sea sustraído de hecho al mercado interno, por los bajísimos ingresos que se le conceden".

Para terminar, el profesor Alonso encomia la labor del INCO en cuanto a la protección del ingreso de los sectores populares, y en particular los programas de cultivo doméstico de hortalizas y formación de grupos de compra en común. Muchos miembros del MUNJP están siendo ya adiestrados en cuanto a dichos programas, que les parecen muy útiles para aliviar la presión sobre la economía familiar.

¿Qué es la cafeína?

José Eduardo Aguilar
Magaña

Comúnmente se piensa que el beber café de manera exagerada es un hábito sin consecuencias para la salud. Existen investigaciones que afirman lo contrario. Esta bebida, junto con el tabaco y el alcohol, es considerada una droga menor, pero droga al fin.

Desde hace varios siglos, el café ha sido considerado como la bebida amable, aromática y clásica de los momentos de negocios, de estudio, de trabajo o de descanso. Su popularidad y consumo son indiscutibles. Sin embargo, desde hace algunas décadas los investigadores han puesto en tela de juicio lo delicioso y estimulante de esta bebida.

Se ha comprobado mediante serias investigaciones que la cafeína, ingrediente esencial del café, es un veneno. Las grandes empresas transnacionales y multinacionales, los consorcios nacionales y los productores de café en general, han puesto el grito en el cielo al ver cuestionada la semilla que constituye la base de su poderosa industria. Desde el punto de vista económico y hasta político, es comprensible y lógico; sin embargo, médicamente la realidad es fría y desalentadora; el café es perjudicial para la salud.

La cafeína es una sustancia que se da en forma natural en más de 60 plantas como el café, el cacao, el té, y está presente también en muchos refrescos de cola, así como en el chocolate.

Una sola gota de esta sustancia, inyectada a un animal a través de la piel, lo mataría en unos cuantos minutos. Ahora bien, si aplicamos una cantidad infinitesimal de cafeína al cerebro humano, el sujeto sufriría de espasmos y convulincontrolables. Inyectada por vía intramuscular, los músculos se paralizarían rápidamente.

Cuando usted toma la cafeína en su taza, nada de esto ocurre debido a que se elimina rápidamente por los riñones. Sin embargo, si usted consume una o dos tazas de café, en su organismo ocurre lo siguiente: en pocos minutos aumenta la secreción de saliva, jugo gástrico y bilis, el corazón late 15 por ciento más rápido, los pulmones trabajan un 13 por ciento más, las arterias envían sangre más aceleradamente al cerebro y al corazón. Por si esto fuera poco, su metabolismo aumenta momentáneamente un 25 por ciento, mientras que los riñones elaboran un 100 por ciento más de orina.

Ahora veamos el café descafeinado: supuestamente éste es menos dañino por no contener cafeína. En este caso los daños son en el estómago y pueden ser graves, ya que este tipo de café contiene cafeol, un aceite que le da aroma y sabor, pues la cafeína no tiene ninguna de esas características.

Investigadores de la universidad de Stanford afirman que el consumo de cafeína eleva los niveles de colesterol en la sangre. Dos tazas o menos no parecen influir en el nivel, pero al hacerse promedios, las personas que beben cuatro tazas de café al día tienen niveles de colesterol un 20 por ciento mayores que las que beben de dos y media a tres tazas diarias.

Como sabemos, el colesterol es el responsable de la enfermedad denominada arterosclerosis, consistente en el endurecimiento y estrechamiento de las arterias, lo que es causa frecuente de enfermedades como embolias e infartos.

"La gente que tiene alto el colesterol y bebe mucho café debería reducir su consumo a dos o tres tazas diarias y ver qué pasa", concluyen investigadores de la Facultad de Medicina de la universidad de Stanford. El estudio realizado en dicha universidad indica también que el consumo de café en exceso puede causar un aumento del colesterol en momentos de tensión.

En una investigación realizada por el doctor José de Jesús Villalobos, jefe del departamento de Gastroenterología del Instituto Nacional de la Nutrición, se señala que el hábito del café, además de producir pérdida de sueño, ocasiona úlceras, gastritis, hipertensión arterial, e incluso favorece la aparición de tumores cancerosos en el pánereas, así como trastornos en el corazón.

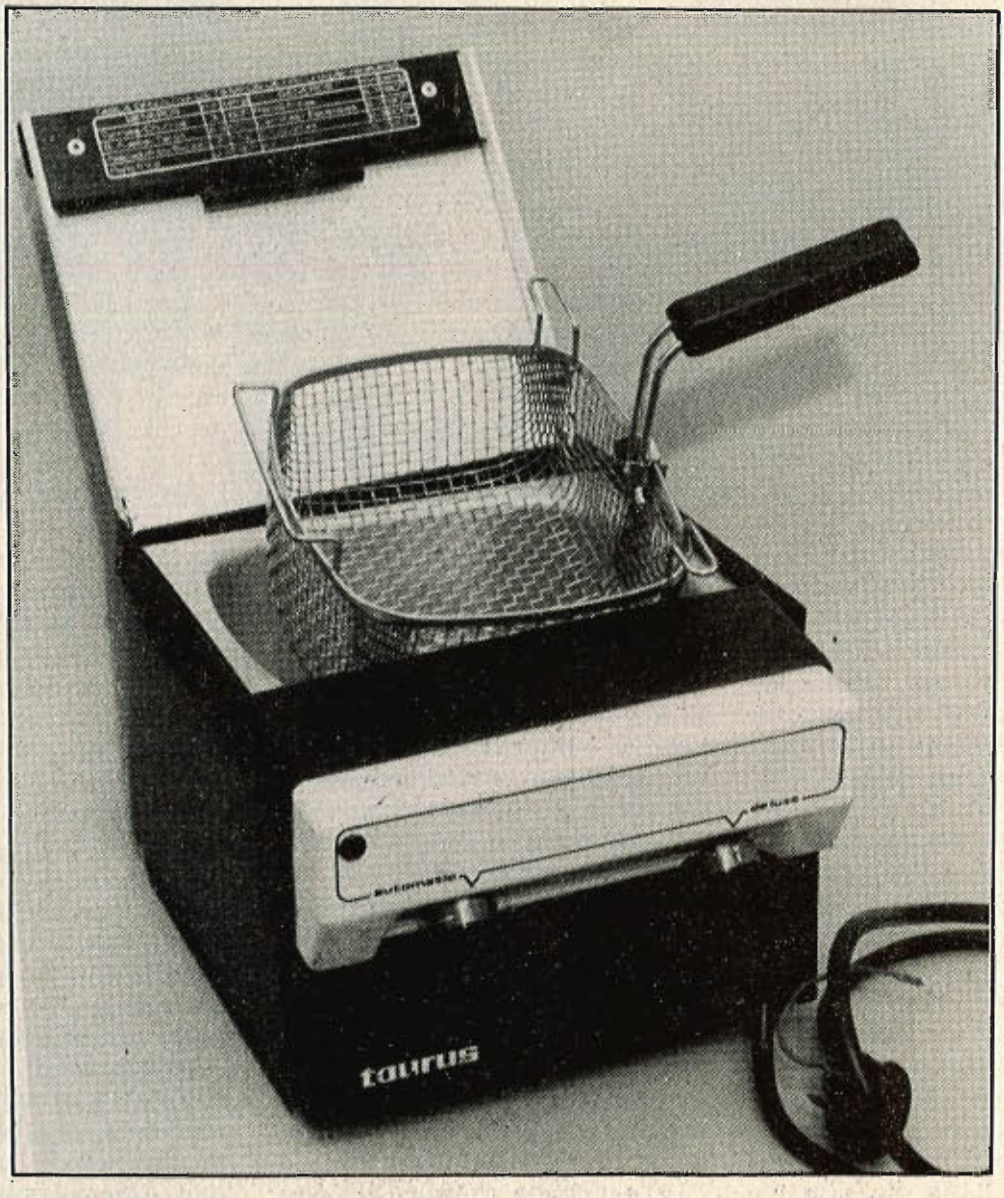
Indica, además, que cada taza de café contiene por lo menos 150 miligramos de cafeína, que destruye la flora y mucosa intestinal y entorpece el buen funcionamiento del aparato digestivo.

Beber café y fumar en exceso, costumbre tradicional en las reuniones, ocasiona en el individuo trastornos como la irritabilidad. Agrega también que estos casos se presentan principalmente en personas que permanecen la mayor parte del tiempo en una oficina, o bien quienes acostumbran el café y el tabaco durante las pláticas con amistades.

Los datos disponibles indican que, aunque todavía hay cuestiones sin resolver sobre la seguridad y toxicidad de la cafeína, es recomendable que se consuma con moderación.

Taurus: Que no le frían su dinero

María Sandra García Macías



Recientemente ingresó al mercado un nuevo aparato para el hogar, la "Freidora Taurus".

Sus fabricantes la definen como una "freidora de reducidas dimensiones especialmente concebida para uso doméstico con prestaciones (servicios) comparables a las de tipo industrial.

Su uso cuidadoso supone un notable ahorro de aceite, respecto al sistema convencional de freir".

Consta de tapa deslizable, cesta de aluminio, mango giratorio, conjunto eléctrico y tolva o recipiente.

Entre las ventajas que ofrece, además del ahorro de aceite, tiene un piloto automático y no mezcla ni retiene olores, sólo basta freir unos trozos de pan para que desaparezca el olor.

Con el fin de tener la información necesaria y oportuna para orientar al consumidor sobre este aparato, el Instituto Nacional del Consumidor realizó pruebas de laboratorio para determinar su calidad.

El resultado estableció que la Freidora Taurus, Model F-2 de la compañía Taurus Mexicana, S.A. consume una energía de 1,400 watts por hora, contiene todas las partes ilustradas en el instructivo y tiene una tensión de alimentación de 127 volts. La dirección del fabricante en Av. 5 Pte. 1303, 5o. piso, Puebla, Pue.

Es decir que el producto cumple todos los requisitos establecidos, excepto la demanda de la corriente, que no se menciona y que es necesario conocer en caso de que el consumidor requiera usar una extensión eléctrica.

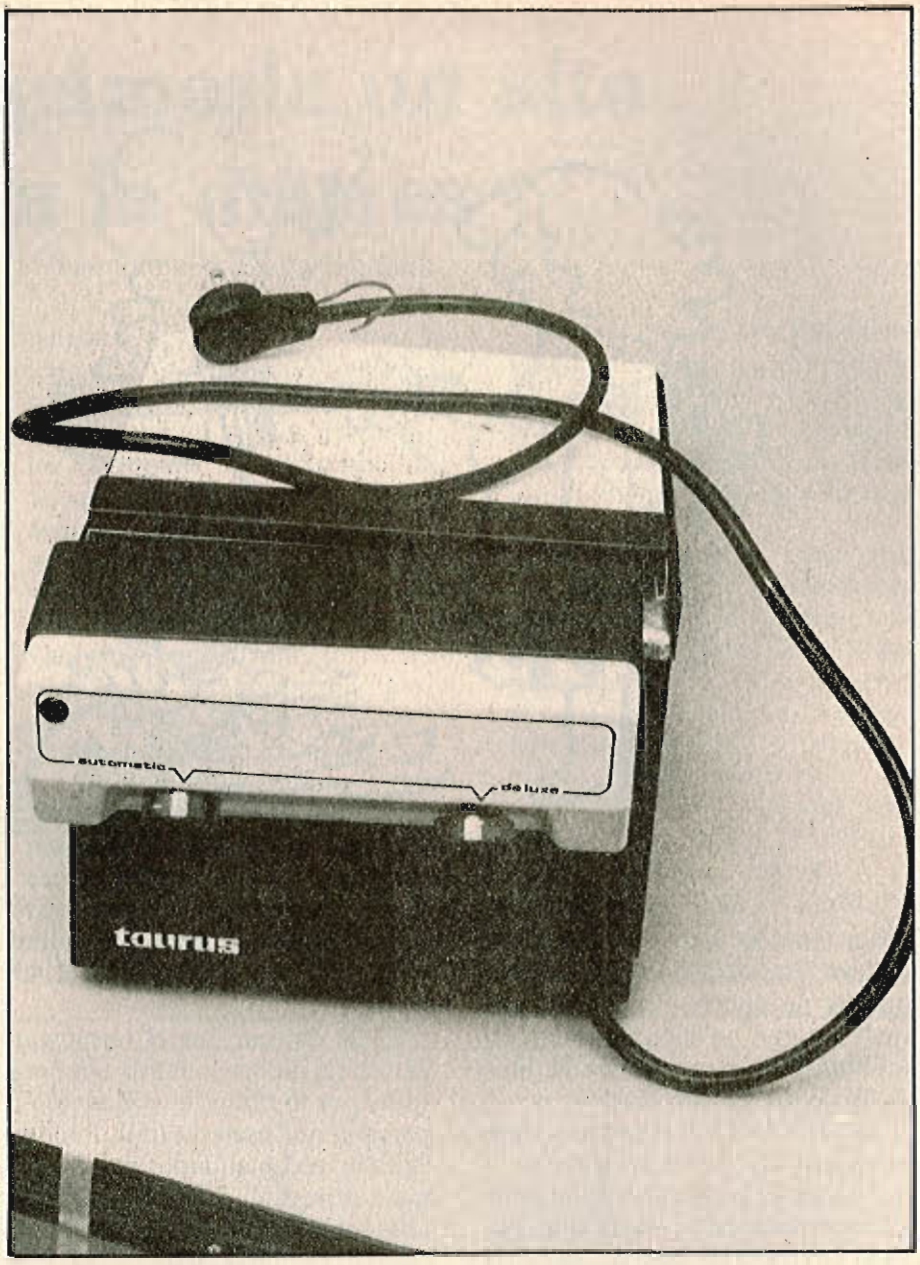
Es importante resaltar que existen datos contradictorios entre los marcados en el producto y los que señala la garantía, en la que se lee textualmente:

"La garantía no es válida si la descompostura ocurrió bajo usos para los que el aparato no fue diseñado, si se utiliza una corriente mayor a la establecida (60 ciclos 110-120 volts) o bien si no se observaron las normas de operación señaladas en el instructivo de uso que siempre acompaña a nuestros aparatos".

La contradicción, está en la indicación del rango de tensión de 110 a 120 volts de que habla la garantía, mientras que en el aparato se indican 127 volts. Esto implica para el consumidor, una invalidez de la garantía desde antes y después de comprar el producto, ya que la tensión normalizada (la corriente eléctrica que tenemos en nuestra casa) es de 127 volts., más o menos diez por ciento. Al conectar el aparato a esta tensión automáticamente la garantía queda invalidada.

Los acabados se verificaron con base en la norma NOM-J-152 (seguridad eléctrica en aparatos electrodomésticos). Se consideraron cuatro defectos: rebabas, partes filosas, oxidaciones y raspaduras en la pintura.

Se encontraron rebabas en la parte interna e inferior de la base, en el trasero del mango y en el cuerpo de la clavija. El recipiente para aceite y la cesta de escurrimiento también presentan rebabas filosas al tacto.



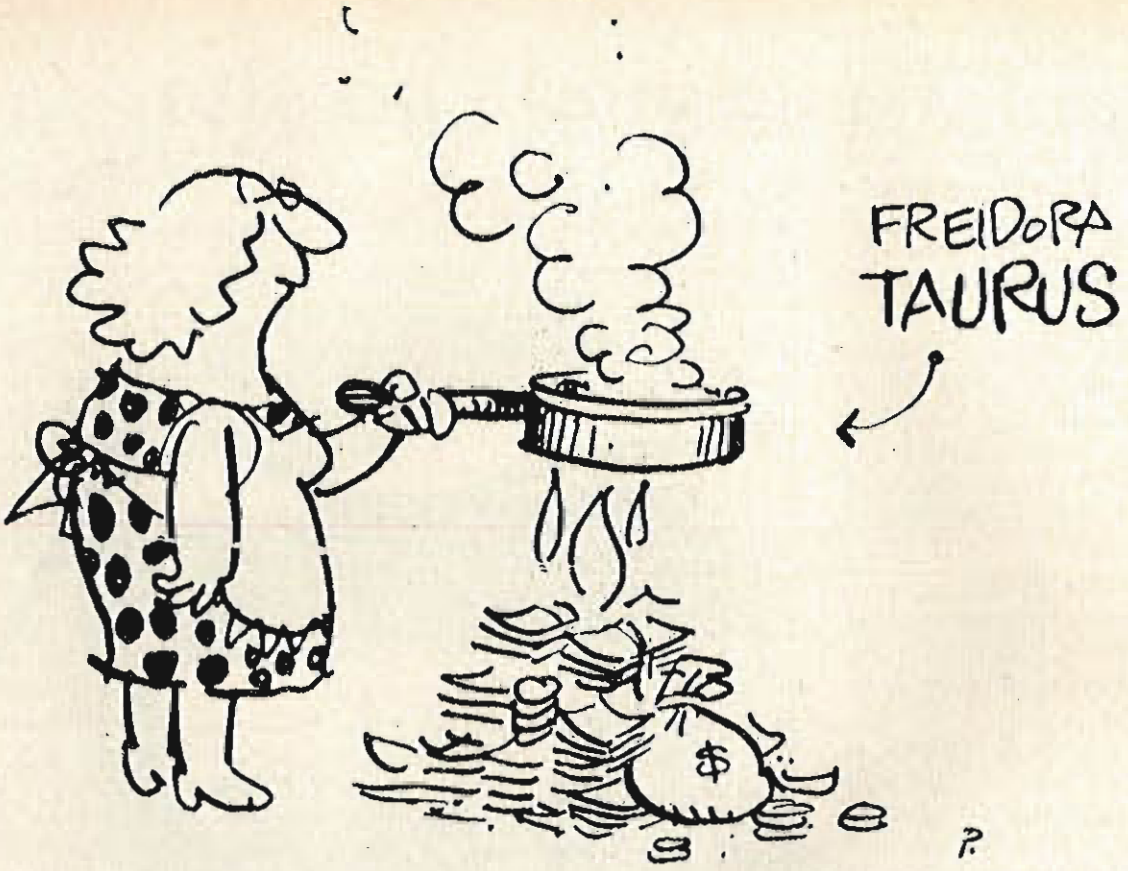
La parte trasera donde se sujeta el mango, las grapas que sujetan el sensor de temperatura y todo el borde superior (los lados) son filos de cierto riesgo para el usuario a la hora de hacer la limpieza del aparato, ya que se debe hacer con la mano y un trapo húmedo.

Sólo hubo oxidaciones en las tuercas que sujetan el elemento calefactor.

Otras observaciones se refieren al desprendimiento de pintura en la tapa, en el elemento calefactor, en las partes de contacto con el recipiente de aceite y del cuerpo, así como en el ensamble con otros componentes, rayaduras que con el tiempo tenderán a oxidarse.

El ensamble se checó según las experiencias con otros productos similares (planchas, parrillas eléctricas, regaderas, etcétera) analizándose el cuerpo, la tapa, el recipiente para aceite, la cesta de escurrimiento, el elemento calefactor y los controles del mismo con los siguientes resultados:

En el cuerpo hay mal ensamble entre las láminas del fondo y la in-



ferior (desde su fabricación, el aparato fue diseñado para cuatro puntos de apoyo y sólo presenta tres) aunque no pierde mucha estabilidad, el ensamble de la tapa de abajo queda muy flojo.

La tapa no se desliza en el cuerpo como afirma el instructivo; y las bisagras no giran libremente. El recipiente para aceite está forzado contra el elemento calefactor (quedan muy justos) dificultando la manipulación por parte del usuario.

En cuanto a la seguridad eléctrica, los resultados obtenidos indican que esta freidora no cumple con los requisitos establecidos. Según estudios anteriores se puede establecer que, nuevo, el aparato no representa ningún riesgo para el consumidor, pero en corto tiempo los aislamientos envejecen y dejan de ofrecer esa protección.

En cuanto a la operación, el análisis se llevó a cabo siguiendo los siguientes criterios:

1) El consumo de energía eléctrica; finalmente fue de 1,420 watts, cantidad mayor que la indicada en el instructivo (1,400 watts).

2) Se detectó que el termostato carece de indicaciones de temperatura, por lo tanto, es difícil que la persona que use esta freidora logre el calor recomendado, por el mismo fabricante, para preparar los alimentos sugeridos en el recetario.

Otro de los inconvenientes, que no está previsto, es el derrame de aceite que se produce al freir los alimentos. El aceite se desparrama por todos lados y esto trae consigo un riesgo de quemaduras tanto para la persona que en ese momento cocina, como para quienes se encuentran cerca.

3) El freído de alimentos: Se puso a trabajar la freidora siguiendo las instrucciones escritas, primero se frieron rebanadas de pescado y posteriormente papas. Luego a diez personas se les dio a comer el pescado y las papas fritas.

Todas opinaron que el pescado frito estaba bien cocido y en cambio el 80 por ciento aseguró que las papas no estaban bien cocidas mientras que el 20 por ciento restante afirmó lo contrario.

4) La prueba de degustación (transferencia de sabor), su evaluación consistió en detectar la posible transferencia de sabor del pescado a las papas cocinadas posteriormente. Por consiguiente a las diez personas se les ofrecieron papas de dos recipientes, uno contenía las papas fritas después de haber guisado el pescado y otro, papas cocinadas antes.

El 100 por ciento de las personas no detectó transferencia de sabor; sin embargo, un 80 por ciento de ellas manifestó un ligero olor a pescado en las papas que fueron guisadas después de dorar el pescado fresco. Es decir que, el producto no transfiere sabores pero sí olores.

Ante estos resultados, no podemos dejarnos engañar, o ¿usted aún piensa que lo que dice la publicidad es real y que este producto es necesario en su hogar?...

Pongámosle un alto a la diarrea

José Eduardo Aguilar Magaña

En los meses de primavera y verano, en que la temperatura, el viento y el polvo aumentan, las diarreas están a la orden del día. Este padecimiento ocupa en la actualidad el segundo lugar entre las causas de muerte en la República Mexicana.

Las diarreas aumentan en las épocas calurosas y son producidas por diversas causas, por lo que existen diferentes maneras de prevención y tratamiento.

Es cierto que las diarreas infecciosas y parasitarias son las más frecuentes, pero también existen muchas otras que valdría la pena mencionar.

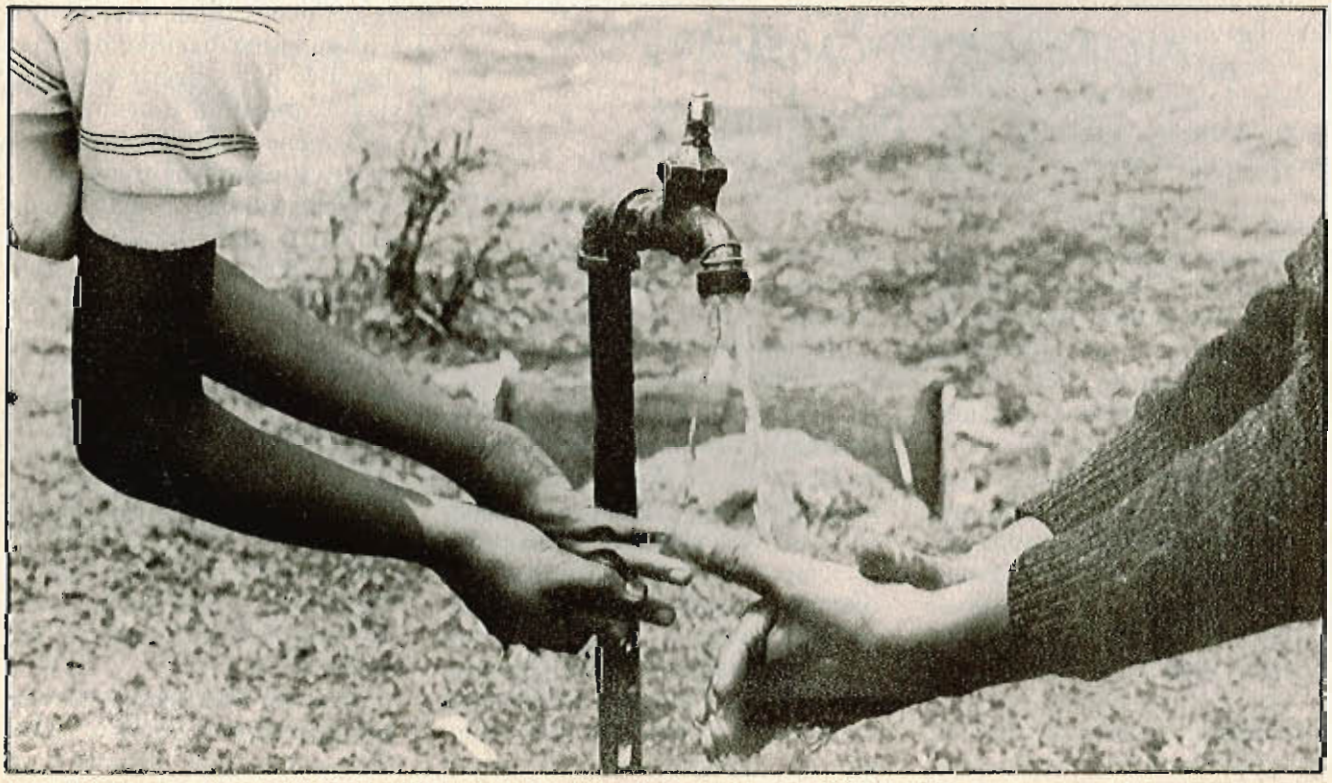
Diarreas por infecciones. Pueden ser producidas por bacterias y por virus. De las primeras tenemos diversos tipos como las llamadas *Salmonella, Shigella* y *E. coli,* entre otras. De los virus, los más frecuentes son los *Rotavirus* y los *Parvovirus.* Las diarreas infecciosas se caracterizan por ir acompañadas de dolor abdominal, en ocasiones hay fiebre, náusea, vómito y pujo. Las infecciones causadas por la bacteria llamada *Shigella,* constituyen verdaderos cuadros de disentería, en que el gran volumen de evacuaciones va acompañado de moco y sangre.

Las diarreas infecciosas, si no son tratadas adecuadamente, pueden causar graves complicaciones como deshidratación severa, choque, septicemia (invasión de los germenes por la sangre), insuficiencia renal, etc.

Estas infecciones se contraen tomando alimentos en mal estado y los antojitos callejeros. El agua cuando se encuentra contaminada, sobre todo con materia fecal es otro elemento que puede ser fuente de contagio.

Se pueden evitar éstas infecciones preparando higiénicamente los alimentos: lavar las frutas, verduras y legumbres con agua y jabón antes de consumirlas, hervir el agua que se bebe, evitar ingerir antojitos callejeros y lavarse las manos después de ir al baño.

Los niños son los más vulnerables a estas infecciones. Si su pequeño presenta diarrea, usted puede evitar que se deshidrate. Existen diversas sustancias en el mercado, pero usted puede prepa-



rar una solución rehidratante añadiendo a un litro de agua hervida dos cucharadas soperas de azúcar y una pizca de sal común, para que el pequeño beba a libre demanda. Si hay fiebre, debemos bajar la temperatura colocando compresas húmedas sobre su frente o con un baño de 15 a 20 minutos en agua tibia. Por supuesto que estas medidas son provisionales, mientras que se consulta al médico, quien prescribirá el tratamiento adecuado en cada caso.

Diarreas por parásitos. La *amiba* y la *giardia* son causas muy frecuentes de diarrea. La disentería amibiana (caracterizada por diarrea muy líquida) es muy común y las evacuaciones van acompañadas de moco y sangre, por lo que puede confundirse con la disentería bacteriana. En la amibiasis rara vez hay fiebre, pero es frecuente el dolor abdominal, pujo, deseo de evacuar, náusea y vómitos ocasionales. También pueden observarse periodos de diarrea alternados con periodos de estreñimiento.

Otros parásitos como áscaris, tricocéfalos, uncinarias tenias (solitaria), etc., también producen diarrea, aunque no es la característica principal de este tipo de enfermedades, pero no por ello se les debe restar importancia.

Estos parásitos también se pueden adquirir ingiriendo alimentos preparados de manera poco higiénica o consumiendo agua contaminada, así como al ingerir carne de cerdo o de res con larvas y mal cocida. Estos padecimientos se dan frecuentemente en lugares en donde no hay un sistema adecuado de desecho de heces fecales y en donde se practica el fecalismo al aire libre.

Las parasitosis pueden evitarse con las mismas medidas mencionadas anteriormente en relación a las diarreas infecciosas. Además se deben cocer muy bien la carne de res y de cerdo, evitar que los niños coman tierra, e instalar un sistema adecuado de drenaje o, en su defecto una letrina, para evitar que las moscas tengan contacto con los excrementos y posteriormente contaminen los alimentos.

Otras causas: Una de las causas no infecciosas de diarrea más comunes es la intolerancia a la lactosa, componente esencial de la leche y se presenta principalmente en los bebés. Esta alteración consiste en la incapacidad del aparato digestivo para digerir ésta sustancia. Acompañan a la diarrea malestar general, aumento de los gases intestinales y náuseas.

Existen diarreas que tienen origen en algunas alteraciones del sistema nervioso, como en el caso del síndrome de colon irritable, en el cual, las crisis de diarrea líquida ocurren durante los periodos de tensión o justamente después de los mismos. A menudo, hay relación de los síntomas con situaciones de presión exagerada en el trabajo, el hogar o la escuela.

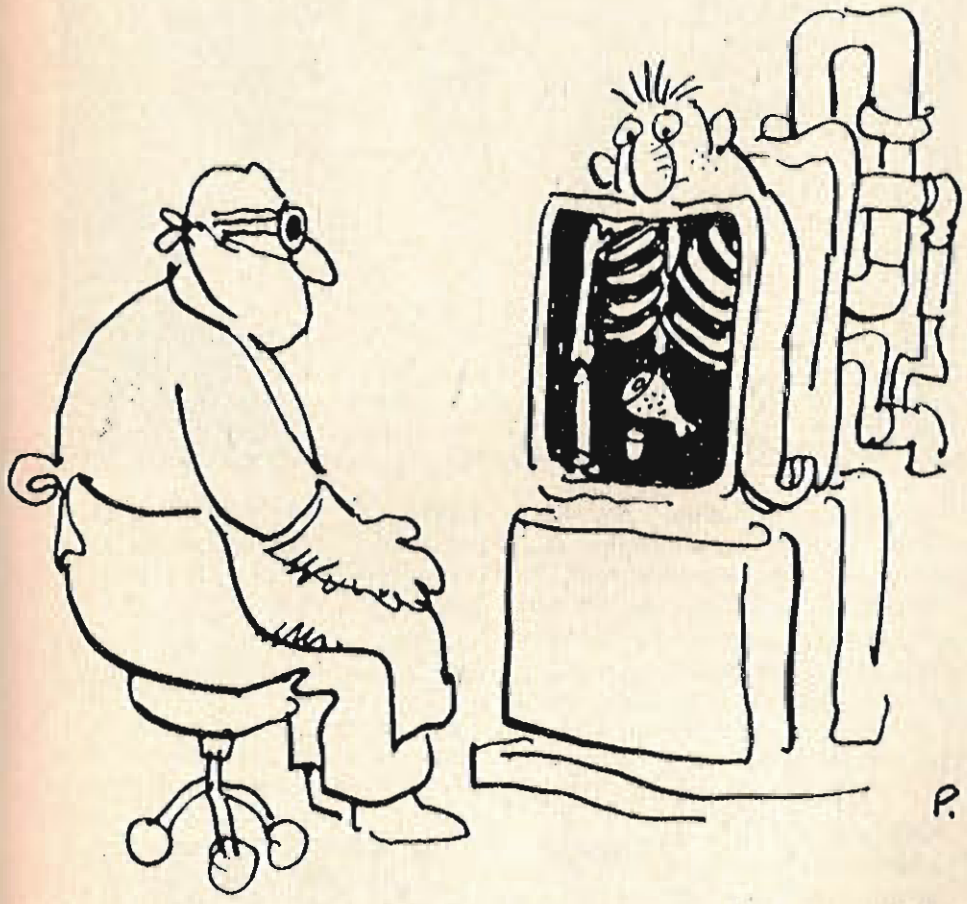
La diarrea también puede ser producida por ciertos irritantes (como el chile) y por el mal uso de antibióticos.

Este tipo de trastornos deben ser identificados solamente por el médico y tratados bajo su supervisión.

Qué hay detrás de...

La radiografía

José Eduardo Aguilar Magaña



Probablemente usted ha sido alguna vez objeto de un estudio radiográfico. Hay millones de personas a las que, por lo menos una vez en su vida, se les ha tomado una radiografía. Pero, ¿sabe usted qué es y cómo se obtiene una radiografía?

La radiografía es el primer método visual de diagnóstico que se haya utilizado. Descubierta a fines del siglo pasado, la radiología ha constituido un importante aliado del médico, al proporcionarle elementos de gran valor para el diagnóstico de diversas enfermedades.

Para llevarse a cabo un estudio de este tipo se requiere de un aparato de rayos X y una placa radiográfica.

El aparato consiste en un tubo de cristal al vacío, o sea, que no contiene aire en su interior, sólo dos electrodos (varillas metálicas colocadas una frente a la otra dentro del tubo) a los que se les aplica una corriente eléctrica de alto voltaje, con lo cual se producen las radiaciones invisibles para nuestros ojos que son los rayos X, capaces de atravesar el cuerpo humano.

La placa radiográfica es elaborada con material plástico, al que se le aplican sales de plata. Una vez impregnada, la placa reacciona al contacto de la luz, por lo que es cuidadosamente empacada, ya que puede velarse.

Existen diferentes tamaños de placas radiográficas, dependiendo de la parte del cuerpo que se desea observar.

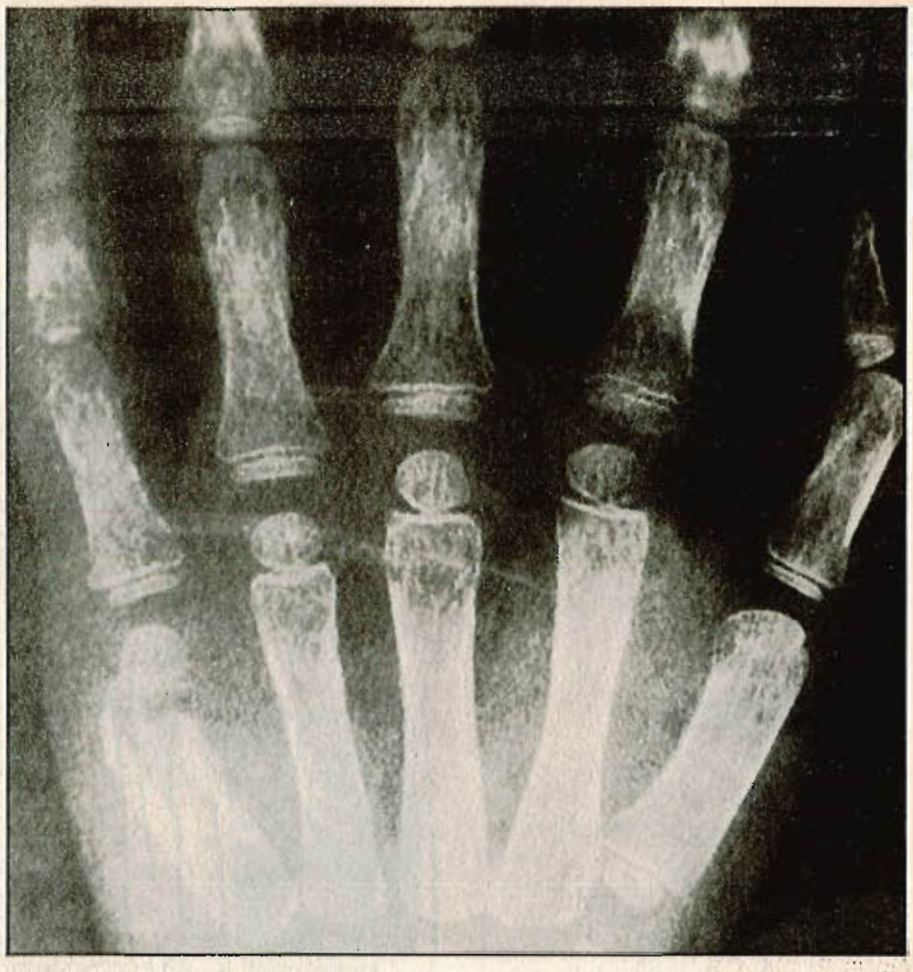
La radiografía se obtiene colocando al paciente entre la placa radiográfica y el aparato de rayos X. El técnico radiólogo oprime un botón y el aparato produce una descarga de rayos que tiene una duración aproximada de un segundo. Los rayos atraviesan la parte del cuerpo expuesta y se impactan en la placa. Se forma en ésta una imagen, que depende de la densidad y resistencia que tengan los diversos órganos del cuerpo para ser atravesados por los rayos X. Así, tenemos que los huesos son más densos que los pulmones, el hígado es más denso que los intestinos, etcétera.

Para el proceso de revelado se requiere de un cuarto oscuro, con el objeto de que la placa no se vele por la luz ambiental. Se introduce la placa en un líquido revelador que contiene sustancias químicas que actúan sobre las sales de plata. Posteriormente se sumerge en una solución fijadora, después en agua limpia para remover el exceso de sustancias químicas de la radiografía, se seca y ya está. En unos cuantos minutos se tiene una imagen del interior de nuestro cuerpo, que sólo puede ser interpretada correctamente por un médico y que le es de gran valor para elaborar un diagnóstico preciso.

Los tipos de radiografía más empleados son las placas simples de tórax y abdomen. La primera nos muestra la forma y tamaño del corazón, la parte toráxica del esqueleto y los grandes vasos, además de la presencia de tumores, inflamación o derrames del área pulmonar.

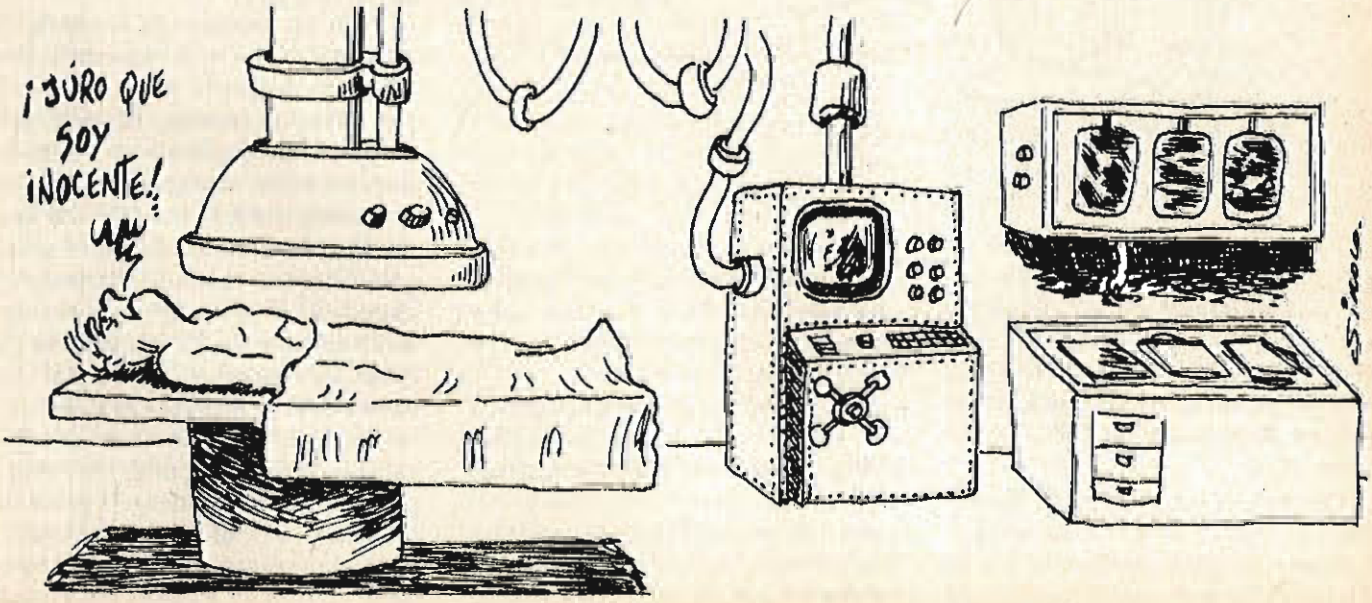
La segunda muestra las vísceras abdominales como el hígado, el aire contenido en los intestinos, la presencia de cuerpos extraños, tumores, inflamación, etcétera.

En la actualidad existe una gran cantidad de estudios radiográficos en los que se emplea una sustancia radio opaca que funciona como medio de contraste, pues al ser introducida al órgano en observación, define su forma cuando aparece en la placa. Esta sustancia es el sulfato de bario. Puede ser ingerida (para delimitar la forma del estómago, con el objeto de identificar úlceras, tumores, ectétera, así como del esófago y duodeno), aplicada por el recto (para estudiar al intestino grueso), o inyectada en venas y arterias de prácticamente todos los órganos del cuerpo, así como en conductos, como las trompas de Falopio y los conductos lacrimales.



Es invaluable la ayuda proporcionada por la radiografía en la práctica médica. Abrevia el tiempo para la elaboración de diagnósticos, muchos de los cuales, serían muy difíciles de lograr con el solo examen físico.

Prácticamente todas las ramas de la medicina emplean la radiografía, y a pesar de la aparición de modernos métodos de diagnóstico por imagen como el ultrasonido y la tomografía axial computarizada, la radiografía seguirá siendo, por muchos años, el auxiliar de diagnóstico por imagen más empleado, rápido y menos costoso.



Otros denuncian, hágalo usted

Juan Ramón Zabalegui

"A las nueve horas del día cuatro de abril de mil novecientos ochenta y seis, ante la Dirección de Quejas de la Procuraduría Federal del Consumidor (PROFECO), compareció una persona y levantó la siguiente acta: "Con fecha 11 de noviembre de mil novecientos sesenta y siete, celebré contrato de prestación de servicios con Gas Narvarte, S.A., para el surtimiento de gas en tanque estacionario conforme a la lectura correspondiente del medidor. Sin embargo, el mes pasado, fui notificado por el prestador del servicio, de que no seguiría surtiendo el combustible conforme a lo inicialmente estipulado, sino que debía prorratearse entre los vecinos del edificio el consumo del mismo, debiendo pagar por adelantado y no como mensualmente lo había venido haciendo. Además, el incremento en el precio por metro cúbico se ha hecho en forma desproporcionada, sin justificación previa. Por tal motivo recurro a esta institución para que se obligue a Gas Narvarte a respetar los términos del contrato, así como a justificar el alza del precio".

Según el Subdirector de Quejas de la PROFECO, Adolfo Ortega, diariamente se reciben en la Dirección de Quejas de 200 a 400 llamadas, cuyo contenido es semejante al del acta que presentamos aquí. "Desde el mes de marzo de este año, el principal número de llamadas y actas que se han atendido son por falta del cumplimiento de contrato por parte de las compañías de gas".

"Los contratos no se pueden rescindir unilateralmente pues se violaría el Código Civil —afirma el licenciado Ortega—; en estos casos se manda un citatorio a los proveedores y se pide a las partes que se sometan al arbitraje de nuestros abogados. Si el proveedor no acepta, la Procuraduría tiene la facultad para aplicar una sanción, que puede variar desde una multa hasta la clausura del negocio".

En la calle abordamos a otro consumidor quejoso y le pedimos que nos contara cómo presentó la queja y si se solucionó su problema:

"La compañía de gas nos mandó una circular a todos los condóminos de unos edificios situados en avenida Universidad, en la que nos informaban que no surtirían más gas si no era pagado en efectivo y en el momento mismo de la entrega. Claro que no estuvimos de acuerdo, y nombramos una comisión para que acudiera a la Procuraduría Federal del Consumidor a presentar la queja y solicitar la asesoría de los abogados que allí trabajan. La PROFECO les envió un citatorio y acudió un representante de la compañía de gas. Al ver que la ley estaba de nuestra parte, se comprometieron a seguir dando el servicio como normalmente lo habían hecho".

De las ocho treinta a las veinte horas, las doce mesas de quejas (en cada una de las cuales atienden un abogado y una secretaria) trabajan ininterrumpidamente. Además, cuatro abogados asesores brindan información sobre los derechos de los consumidores en materia de trabajo y asuntos civiles, aunque el problema no esté directamente relacionado con la Procuraduría Federal del Consumidor.

Si usted es víctima de abusos como el que hemos presentado, acuda a PROFECO; seguramente allí le encontrará una solución.

Para el bien de los dos

Amalia Beltrán E.

Tabúes, desconocimiento y negligencia son las principales causas de que la mujer no se alimente adecuadamente durante la etapa más importante de su vida: el embarazo. Esto ocasiona desnutrición tanto en ella como en el hijo que está por nacer, y como consecuencia el niño será más pequeño y tendrá problemas de salud.

Por otra parte, la madre desnutrida no cuenta con suficientes reservas para la lactancia y no produce la cantidad suficiente de leche para alimentar bien a su bebé.

Las necesidades de nutrimentos en la embarazada no cambian durante los primeros tres meses, pero sí a partir del cuarto, cuando aumentan los requerimientos de energía, proteínas, calcio, hierro y vitaminas. Sin embargo, no debe caerse en un consumo excesivo de alimentos, ya que con esta medida se pueden desencadenar trastornos de tipo digestivo o hasta ocasionar complicaciones en el embarazo y en el parto, debido a la obesidad.

Una dieta adecuada debe incluir diariamente alimentos de los tres grupos básicos: carbohidratos, grasas, proteínas (tanto de origen animal como vegetal), vitaminas y minerales.

A pesar de la necesidad de una buena alimentación durante el embarazo, muchas mujeres no le dan la debida importancia. Al respecto los nutriólogos del Instituto Nacional del Consumidor opinaron:

"Los tabúes alimentarios están relacionados con creencias religiosas e ideas erróneas acerca de lo que se come. Sin embargo, miles de niños mueren o presentan un desarrollo físico y mental deficiente debido a que se les priva de los alimentos que necesitan durante los primeros años que son decisivos en su vida. Se dan casos de que en el lugar donde vive la familia se disponga de los alimentos adecuados y que por creencias falsas y a menudo peligrosas acerca de la nutrición, se alimenta mal al recién nacido.

Es preciso que la madre supere algunos prejuicios culturales existentes en cuanto a la alimentación

durante el embarazo y después del parto. Se piensa erróneamente que la dieta debe ser escasa para no subir de peso excesivamente o por el contrario que debe "comer por dos" y además satisfacer todos sus antojos. Ninguna de esas dos creencias es correcta, ya que en este periodo la madre necesita básicamente alimentos más abundantes y ricos en nutrimentos, pues el organismo se encuentra sometido a exigencias extraordinarias. Esto, no significa de ninguna manera que se debe "comer por dos" pues con ello lo que se consigue es un excesivo aumento de peso que daña la salud de la madre y de paso la del niño. El aumento de peso al término del embarazo debe ser entre 9 y 12 kilos (como máximo).

También se cree que después del parto la mujer no puede consumir alimentos fríos ya que "le enfrían la matriz" y puede quedar estéril; esto es falso ya que en esta etapa la mujer debe ingerir todo tipo de alimentos, aumentando los que proporcionan energía, proteínas y calcio".

Los especialistas del INCO señalan también que una tendencia equivocada es la que se da en la práctica de la lactancia materna, cuando ésta es sustituida por la lactancia artificial con productos industrializados elaborados con leche en polvo y alimentos procesados. No debiera olvidarse que la leche materna es la más adecuada para el buen desarrollo del niño, ya que además de contener todos los nutrimentos que el lactante necesita, lo protege contra las enfermedades, y el contacto físico con la madre lo provee de amor y calor.

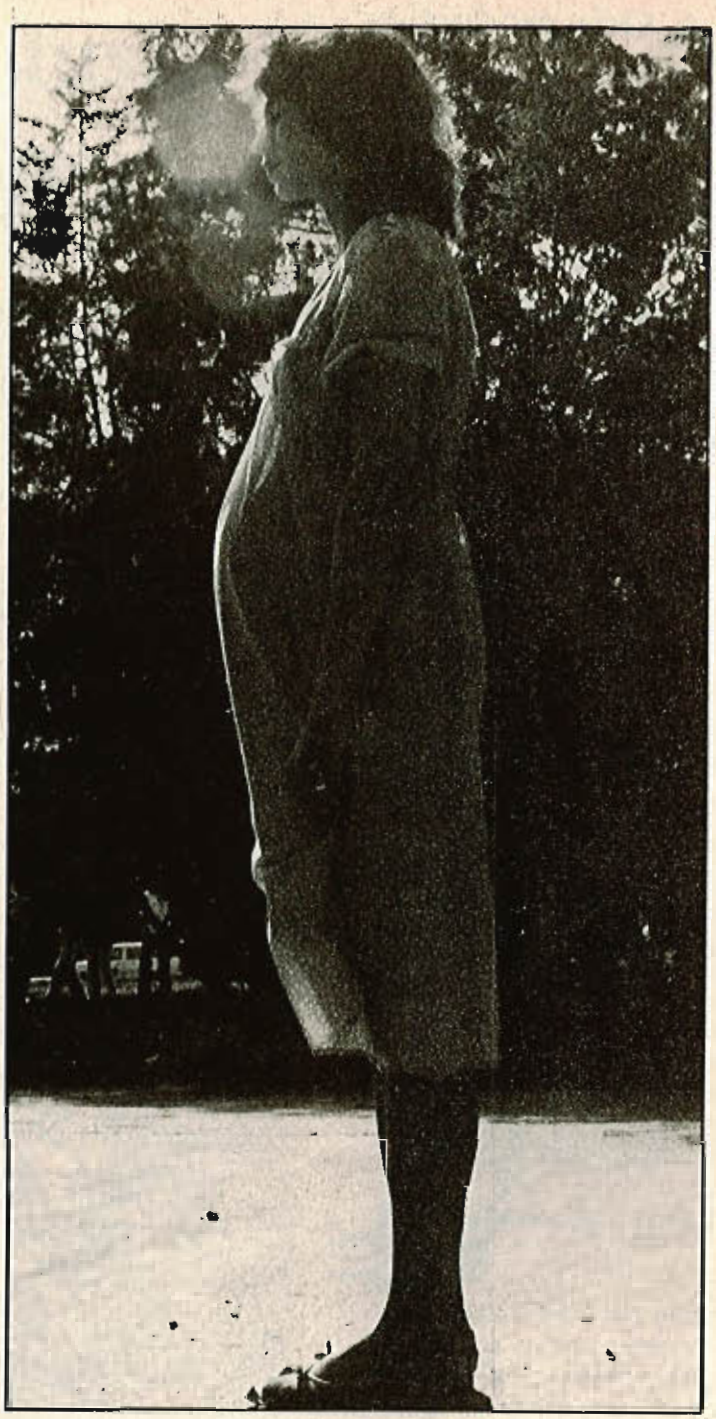
Las papillas y purés preparados en casa siempre serán más nutritivos que los industrializados, pues las frutas y verduras son frescas y el único requisito es prepararlos con mucha higiene.

ALIMENTACION DE LA ADOLESCENTE EMBARAZADA

El porcentaje de niños con poco peso al nacer (menos de 2.5 kg.), de madres adolescentes, es considerablemente más elevado que el de niños nacidos de madres adultas. Asimismo la mortalidad infantil es superior en los niños nacidos de madres jóvenes, especialmente de mujeres que han estado embarazadas otras veces.

Como en la adolescencia se presenta el segundo periodo de crecimiento rápido y además son los años más activos de la vida, las necesidades de nutrimentos, principalmente de energéticos y proteínas aumentan, y por consiguiente también aumenta la demanda de alimentos. Si una mujer se embaraza en este periodo de su vida, su dieta reclama una especial atención, ya que a los requerimientos propios de su edad deben sumársele los del embarazo. La vigilancia médica en este aspecto es fundamental.

Recuerde que si está embarazada, además de velar por usted debe hacerlo también por su hijo.



Teatro Estudio de la Juventud

Una alternativa a tu tiempo libre

Si tus tardes las tienes libres y gustas de gritos, llantos, gestos, aplausos y carcajadas, si te encanta hacerle al teatro, si la actuación te interesa, participa en el Teatro Estudio del CREA, donde existe un proyecto de participación social, que reune a jóvenes, interesados en realizar cualquier actividad relacionada con el placentero o sufrido arte de la comedia y el drama. Ahí se imparten gratuitamente clases de producción, dramaturgía, iniciación de la dirección escénica y técnica de actuación.

Amanda Obregón, coordinadora del Teatro Estudio de la Juventud, nos explica la dinámica y forma de trabajo del mismo. Primero se imparten clases con distintos maestros especializados en cada una de las ramas del arte escénico, posteriormente a los estudiantes se les asigna una zona (delegación política) y se les da una beca para sus gastos más elementales, y ellos se comprometen a generar talleres con otros grupos de jóvenes. Este proyecto tiene como fin que el estudiante aprenda a producir, dirigir y hasta ser promotor de sus propias obras teatrales. Siempre con muchas ganas y pocos recursos, características que han dado nombre a su quehacer: "Teatro de los barrios".

El Teatro Estudio tiene como principio que el joven aprenda y pueda crear nuevos grupos de teatro en su colonia. El proyecto se inició hace tres años, con un grupo de entre 30 y 45 integrantes. Las experiencias habidas en ese lapso han sido muchas y muy ricas. Por ejemplo, los jóvenes de Cuajimalpa, donde el principal problema es el alcoholismo, hicieron un psicodrama donde mostraron su conflicto, sin hacer a un lado la crítica y el planteamiento de soluciones. En Tlahuac, donde el problema más notable es el exceso de autoridad y el tradicionalismo de los padres, la obra terminó con un largo diálogo entre los otrora contendientes generacionales.

Así que ya sabes, si tus hermanos te acusan de ser una dramática o tus amigos están cansados de tus teatritos, inscríbete en el Teatro Estudio de la Juventud: acude a las oficinas del CREA o llama a los teléfonos 546-84-38 y 546-67-93.

Zapatero a tus... remiendos

Enrique Parada

El zapatero, oficio de abolengo en nuestra cultura popular y cuyo origen se da en el siglo XVI, se encuentra a punto de desaparecer. Actualmente, en León, Guanajuato, cuna de esta actividad, sólo hay cinco artesanos que siguen elaborando el calzado a mano.

La gran mayoría de zapateros tradicionales se han visto obligados a dar un giro a su ramo: de hacedor a reparador. Así nace un nuevo oficio que requiere de ingenio, experiencia y destreza para hacer reutilizable el calzado usado: "el zapatero remendón".

El "remendón", personaje urbano que se encuentra en las afueras de los mercados, en pequeños "hospitales de zapatos" o deambulando por las calles con sus herramientas a cuestas, ha llevado una vida marcada por las vicisitudes de la historia del calzado en este siglo: desde la manufactura artesanal, la aparición de la primera máquina, el auge de la industria durante la Segunda Guerra Mundial, que originó la utilización de la maquinaria a gran escala y acentuó la especialización en el proceso de trabajo, hasta la elevación de los insumos y el empleo de materiales sintéticos.

"Hace como unos veinte años el 'remendón' no existía como oficio. Los zapatos eran tan baratos que resultaba más conveniente comprar unos nuevos que mandar arreglar los usados. Las pocas personas dedicadas a la compostura andaban de casa en casa ofreciendo sus servicios.

"Pero, ahora no es igual: el calzado hecho en las fábricas es caro y defectuoso: el corte y la suela son de vinil y de hule y las plantillas de cartón. Nadie tira sus zapatos usados: van a ver al remendón", señala don Zeferino Parada, de 72 años de edad de los cuales ha dedicado casi 60 a este oficio.

De la Sandalia de Pita de Maguey al Zapato

El calzado en el uso personal fue un legado de las costumbres españolas. Nuestros antepasados indígenas utilizaban el *cactli* o sandalia de pita de maguey, para protegerse los pies.

De esta manera, con la introducción del zapato como parte de la vestimenta hispana surge la actividad dedicada a su elaboración: "el gremio zapatero", cuyos lineamientos fueron emitidos por el virreinato, que regía la vida interna de la Nueva España a través de las Ordenanzas, el 25 de octubre de 1560.

"Las Ordenanzas establecían la jerarquización dentro de los talle-

res: maestro, máxima autoridad; oficial, segundo del maestro y aprendiz, trabajador de reciente ingreso. Así como la movilidad en el gremio: para ascender a un grado mayor en el oficio se debían aprobar ciertas pruebas prácticas y teóricas. Por ejemplo, el oficial que quería pasar a ser maestro debía comprobar que tenía el capital suficiente para montar su propio taller y 'tienda de zapatería', así como someterse a ciertos exámenes; como hacer *'una bota rodillera', 'una botilla de hacer zapatos'* (horma) *con embono morisco o de planta*, un zapato de hombre y uno de mujer", escribe el antropólogo Raúl Nieto Calleja en su tesis "Vida y Trabajo de los Obreros de León, Guanajuato".

Las Ordenanzas Virreinales, cuidando los intereses de los otros gremios y oficios, estipulaban en forma estricta la delimitación de cada uno de ellos. "A los zapateros se les prohibía curtir o *zurrar* las pieles y hacer *abujetas*, hebillas o *chapines* (chanclo de corcho, especie de sandalia para mujer).

Estos gremios desaparecieron en 1814, porque los lineamientos virreinales resultaron obsoletos ante la competencia entre los talleres y la incapacidad de los oficiales para obtener suficiente dinero y establecerse por su cuenta.

Aunque el oficio de zapatero estuvo en manos de españoles, los indígenas lo aprendieron, ya que trabajaban para talleres clandestinos, no afiliados al gremio. De tal modo, que al erogarse el reglamento zapatero muchos de ellos se dedicaron a trabajar por su cuenta.

León: "Camino de Herradura"

La ciudad más importante en la producción de calzado ha sido la de León, Guanajuato. En la actualidad, el 40 por ciento de los aproximadamente 900 mil pares que se producen diariamente en México, provienen de esta ciudad.

León no tiene un origen fortuito como recinto de la ciudad del zapato. Al respecto, el antropólogo Raúl Nieto, investigador y profesor de la Universidad Autónoma Metropolitana de Iztapalapa, dice a la Revista del Consumidor:

"A inicios del siglo pasado esta era la segunda ciudad en importancia. Su ubicación era un *camino de herradura*, cruce entre dos veredas importantes. Por tanto, en ésta se reparaban y vendían las montaduras de las mulas y caballos.

"Pero al inaugurarse el ferrocarril en el régimen de Porfirio Díaz esta actividad desapareció por completo, quedando un grupo de obreros que trabajaban el cuero, los cuales empezaron a dedicarse a la hechura de zapatos".

Así, en 1888 un viajero que visitó la ciudad leonesa, la describió como "el lugar donde cada familia es un grupo de *obreros* y cada casa un taller".

Sin embargo, esta herencia laboral no se limitó únicamente a la ciudad de León, sino que se extendió a zonas circunvecinas. "En Guanajuato había pocos oficios que aprender: zapatero, panadero o rebocero. Y como existían pocas escuelas, nuestros padres nos llevaban desde chamacos a los talleres para aprender uno de estos tres oficios", señala don Zeferino Pa-

rada, que de zapatero ha pasado a ser "remendón" afuera de su casa, en la colonia Juan Xalpa de Iztapalapa.

Por su parte, el especialista en antropología, Nieto Calleja, comenta que a pesar de que es difícil establecer a dónde se dirigen los emigrantes de la ciudad de León, se puede asegurar que en cantidades similares unos van a Estados Unidos y otros a las grandes ciudades, como el Distrito Fedral, a ejercer su oficio.

"He conocido muchos maestros zapateros que vienen a trabajar aquí (los talleres de Tepito), porque se les paga hasta el doble de lo que ganan en León. Por ejemplo, mientras allá se les da cien pesos por el montado de zapato, aquí lo hacen por doscientos. Pero de todos modos no les costea venir acá, porque todos los sábados se van a dejar la raya a su familia, en León. ¡Con lo caro que está el pasaje!", comenta el fabricante semiartesanal de Tepito, Hildeberto Meneses.

Del Zapato Volteado al Hecho a Máquina

El zapato elaborado de manera artesanal ya casi no existe y el poco que hay es sumamente caro. Los escasísimos artesanos que aún practican su oficio a la manera tradicional están muy bien cotizados. Un par de zapatos para hombre llega, a costar hasta 35 mil pesos.

Todavía a inicios del presente siglo el proceso de manufactura era totalmente manual, por lo que un artesano sólo producía unos cuantos pares por semana.

El zapatero hacía el zapato utilizando como herramientas la cuchilla, *lezna* (aguja gruesa y resistente unida a un mango de madera, con la que se perforaba la piel o el cuero de la suela para después coser), hilo cáñamo, martillo, tenazas, clavos y cemento.

Sin embargo, con la aparición de las máquinas de trabajo manual fue desapareciendo paulatinamente, ya que el artesano empezó a dedicarse a una parte del proceso: cortar, montar y pegar.

La primera máquina dedicada al trabajo de zapatería fue patentada en Estados Unidos en 1846, llegando a nuestro país con medio siglo de retraso. En 1911 apareció el aparato dedicado a coser suela, de marca "San Luis Missouri". Dos décadas más adelante la incipiente industria del calzado es invadida por maquinaria alemana y estadunidense.

En un principio, los fabricantes o vendedores de estas máquinas enviaban a sus operarios. Después el artesano tuvo que aprender su manejo. En ese punto se inició la tecnificación y la especialización en el área del calzado en México.

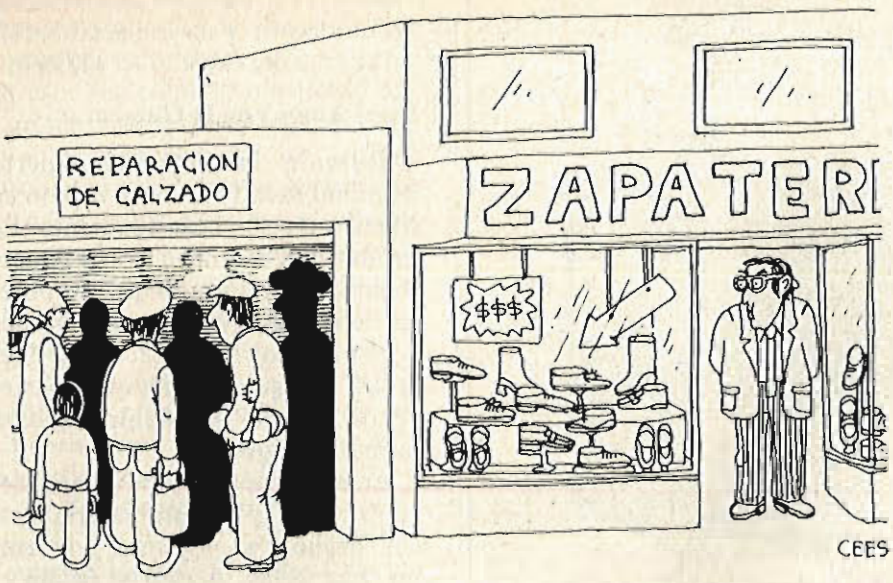
En el Amor y en la Guerra...

Durante la Segunda Guerra Mundial la industria del zapato en México creció aceleradamente. La producción alcanzó cifras extraordinarias. A tal grado que los obreros tenían que trabajar los viernes y sábados por la noche, en las "veladas", ya que se tenía que abastecer al ejército estadunidense con las botas de guerra.

En esta etapa de la industria del calzado se elaboró un material tosco, hecho "al aventón", y con muchas fallas. A esto se le dio el nombre de "zapato de batalla", señala el antropólogo Nieto Calleja.

Sin embargo, al terminar el conflicto mundial la industria zapatera se contrajo. Se cerraron masivamente talleres y fábricas. El desempleo creció con exageración. "Algunos patrones redujeron los días y las horas laborables, cosa que aceptaron los obreros a cambio de conservar su empleo ante la perspectiva de no encontrar otro".

La época de crisis de la industria duró aproximadamente una década. En 1960 volvió a to-



mar impulso, cuando se adoptó el uso de rieles y bandas transportadoras en el proceso de elaboración del calzado. Sin embargo, al implatarse este sistema "la producción se retrasaba considerablemente, porque al atrasarse los obreros,los supervisores tenían que detener todo el sistema", acota Raúl Nieto en su trabajo.

En esta segunda fase de la industrialización del calzado el zapatero quedó reducido a un obrero que desempeñaba un papel mínimo en todo el proceso de manufactura del producto.

Así, estadísticas de la Cámara Nacional de la Industria del Calzado señalan que en 1980, de 4 mil 300 empresas existentes en el país, el 17 por ciento se encontraba mecanizada por completo, 37 por ciento medianamente mecanizada y un 46 por ciento eran talleres "artesanales".

Calzado "Desechable"

"En los años sesentas la piel sintética era una novedad. Se traía de los Estados Unidos y se elaboraban zapatos que costaban más que los de piel. Sólo una fábrica los realizaba. Sin embargo, ahora la situación es al revés: casi todo el calzado es sintético y muy poco el de cuero", dice don Zeferino Parada.

El zapato elaborado con materia vinílica tiende a aumentar de producción. Es más costeable para el fabricante: se reduce el precio del insumo en comparación con la piel, y el tiempo de duración del calzado sintético es menor que el de piel, acelerándose con esto el ciclo de reproducción de capital. "Estos zapatos sólo sirven durante tres o cuatro meses. Son desechables", añade el pequeño productor de Tepito, Hildeberto Meneses.

Al respecto, estadísticas del Centro de Investigaciones y Asistencia Tecnológica del Estado de Guanajuato (CIATEG) establecen que en sólo cuatro años, la producción de zapato elaborado totalmente con piel se redujo de un 32 a un 20'por ciento. Mientras el resto constaba de calzado con material de cuero y sintético. Por su parte, la Cámara Nacional de la Industria del Calzado señala que en 1985 las dos terceras partes de la producción eran de zapato sintético.

"Es difícil saber, a primera vista, si un zapato es de vinil o cuero, porque viene tan pintado y bien acabado que uno se va con la impresión de que es un producto bueno", dice Hildeberto Meneses.

Cómo comprar el zapato adecuado

Al comprar un par de zapatos se busca, en la mayoría de las ocasiones, que cumpla con una función estética. No se contempla si son benéficos para los pies, pues se sabe que si el calzado no tiene un ajuste correcto provoca deformaciones.

Por lo tanto se recomienda al consumidor que considere los siguientes puntos al adquirir zapatos:

— Deben probarse ambos zapatos, ya que difícilmente se puede encontrar a una persona que tenga los pies simétricos y no todos los zapatos de la misma caja son exactamente de la misma medida.

— Lleve el mismo tipo de calcetines que usará generalmente con los zapatos.

— Si los zapatos son de agujeta, átelas adecuadamente en ambos pies y párese o el menos ponga su peso sobre sus pies, verifique hasta dónde llega su dedo más largo, el cual deberá estar al menos un centímetro de distancia entre la punta del pie y la punta interna del zapato. De no ser así el zapato está corto y le ocasionará problemas.

— Sienta la parte más ancha de su pie a través del zapato, si hay un espacio suelto de cualquier lado, es demasiado ancho. Por otra parte, si su pie hace que el zapato se pandee, el zapato es muy estrecho.

— Observe si puede mover todos los dedos de los pies libremente dentro del zapato.

— Si el calzado provoca dolor o un síntoma menor de cansancio en la zona metatarsal (zona donde nacen los dedos), debe consultarse al médico, ya que es probable que tal malestar es por causa de usar tacón elevado.

Estudio elaborado por el Departamento de Ingeniería del INCO.

¿Dónde quedó el zapatero?

Actualmente el viejo maestro zapatero "completo" ha quedado reducido a la situación de obrero parcial. Una minoría se han podido colocar como encargados o "supervisores" de algún departamento. "El zapato ya no es una cuestión especializada, en pocos días se aprende a manejar una de las máquinas más complicadas. Antiguamente el que sabía hacer todo el proceso del calzado entraba a una fábrica, ahora ya no", según dice Raúl Nieto en su investigación.

El oficio está por extinguirse. "Ya no se da eso de los aprendices. Hay pocos talleres y casi ningún maestro quiere arriesgarse a tener chamacos trabajando, porque hay que meterlos al Seguro Social, y de dónde se va a sacar para eso, si apenas salen los gastos", señala Hildeberto Meneses.

En los talleres familiares o "artesanales" también se encuentran las características de organización que existen en las grandes factorías: hay división del trabajo y necesidad de acudir al trabajo mecánico de maquilado.

Por ejemplo, el taller de Hildeberto Meneses se divide en pequeñas secciones como: cortado de la piel, cosido del corte, montado, ensuelado, entaconado y acabado. Cada paso es realizado por un diferente miembro del taller.

Aunque en León, Guanajuato, los talleres familiares existen en gran cantidad, ya que son quienes maquilan el trabajo a grandes zapaterías o bien lo venden al mayoreo al mejor postor, en Tepito éstos tienden a desaparecer. Hildeberto Meneses dice las causas:

"—El comerciante siempre nos quiere agarrar ahorcados. Por cualquier pretexto quiere bajar el precio del calzado: si uno tiene un defecto quieren bajar el pago de todo el lote.

—La fayuca ha perjudicado al ramo de la zapatería en la zona. Muchos compañeros se han deslumbrado por lo redituable que es el vender fayuca . Fácilmente se puede decir que en los últimos cinco años han disminuido los talleres de zapatos en un 75 por ciento.

—Los aumentos en los materiales para hacer el zapato también ha influido para que se deje el ramo. La piel y el cuero suben y uno gana menos".

El remendón: en busca de la sobrevivencia

"El zapatero reparador es un oficio que por la crisis tiene dos opciones: perderse en la nada por el consumo de zapato sintético, en su mayoría desechable, o cobrar auge por lo costoso de los zapatos de piel. Es un oficio típico de crisis", dice Raúl Nieto Calleja, antropólogo de la UAM.

De esta manera, "los centros de maquilado y las *peleterías* (lugar donde se abastece el zapatero 'remendón' de materia prima) se han desconcentrado de la colonia Guerrero y Tepito. Ahora hay en toda la ciudad", comenta don Zeferino, quien añade que en primera instancia el zapatero se dedicó a la compostura por ser más redituable que la hechura, pero que ahora es por "la necesidad de sobrevivir".

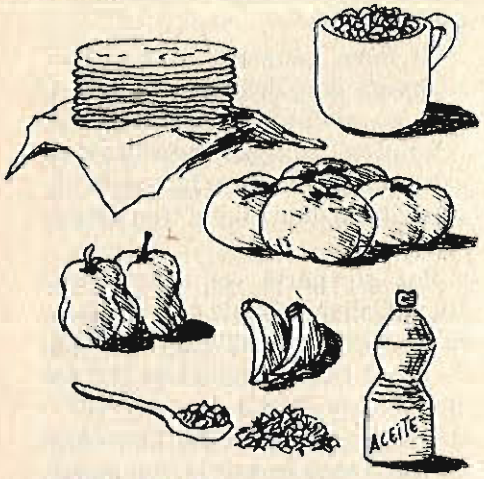
El buen zapatero "remendón" —agrega don Zeferino— es aquel que se dedicó al oficio como "completo", ya que necesita de ingenio y destreza para hacer reutilizable el calzado que se trae a reparar.

Por su parte, el antropólogo Nieto Calleja, señala que en general el oficio de reparador de calzado no es muy complicado por las características del zapato sintético. Cualquier persona que entra en este ramo lo puede componer, no es necesaria tanta destreza. A diferencia del elaborado con piel, producto fino y costoso que necesita las manos expertas de un buen zapatero, convertido en "remendón".

Antojitos

ENCHILADAS DE REQUESON

Ingredientes:
18 tortillas chicas
1 taza de requesón
4 jitomates
2 chiles chipotles
2 dientes de ajo
2 cucharaditas de cilantro picado
aceite.



Preparación:
1. Ase el jitomate, licúelo con el ajo y los chiles. Fríalo hasta que sazone.
2. Pase las tortillas por la salsa para que se ablanden un poco, sin que se rompan.
3. Rellene las tortillas con requesón. Dóblelas a la mitad. Colóquelas en un platón, bañe con el resto de la salsa y espolvoreé con cilantro.

Su valor nutritivo consiste en que combina alimentos de los 3 grupos:

1.— Alimentos que aportan energía: —carbohidratos=tortilla, —grasas=aceite

2.— Alimentos que aportan proteínas: —animales=requesón.

3.— Alimentos que aportan vitaminas y minerales: —jitomate, chile, cilantro, ajo (vitaminas C, A y B, minerales, potasio y hierro).

MOLLETES DE FRIJOL.

Ingredientes:
6 bolillos
1 taza de frijoles refritos
1/2 taza de queso fresco rallado
1 jitomate
1/2 cebolla
4 cucharadas de cilantro picado
1 aguacate
1/2 barrita de margarina
chiles serranos picados.

Preparación:
1. Parta los bolillos en mitades y quíteles el migajón.
2. Unte las mitades primero con margarina y luego con frijol. Espolvoré con queso.
3. Hornee a fuego medio unos 10 minutos.
4. Pique el jitomate, la cebolla, el chile y sirva sobre los molletes.

Su alto valor nutritivo consiste en que combina alimentos de los 3 grupos:

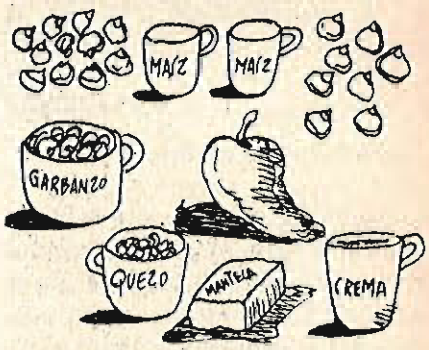
1. Alimentos
que aportan energía: —carbohidratos=Pan —grasas=margarina y aguacate.

2. Alimentos
que aportan proteínas: —vegetales=frijol —animales=queso

3. Alimentos
que aportan vitaminas y minerales: —jitomate, cebolla, chile y cilantro: (vitaminas A, C, B; minerales, calcio, hierro y potasio).

QUESADILLAS DE GARBANZO

Ingredientes:
2 tazas de masa de maíz
1 taza de garbanzo
2 chiles anchos
1 taza de queso fresco desmoronado
manteca vegetal
1 taza de crema.



Preparación
1. Remoje, cueza y pele los garbanzos.
2. Desvene, remoje y licúe los chiles. Mezcle los garbanzos cocidos y prensados y los chiles licuados con la masa. Añada sal y pimienta.
3. Forme tortillas pequeñas y póngales un poco de queso en el centro; dóblelas como quesadillas y fríalas en manteca; sírvalas con crema. (Pueden acompañarse con una ensalada, o servirse sobre lechuga picada).

Su elevado valor nutritivo consiste en que combina alimentos de los 3 grupos:

1. Alimentos
que aportan energía: —carbohidratos=maíz —grasas=manteca vegetal, crema.

2. Alimentos
que aportan proteínas: —vegetal=garbanzo —animal=queso

3. Alimentos
que aportan vitaminas y minerales: chiles (vitaminas A y C; minerales, calcio, fósforo y hierro).

La vejez

(fragmento)

Simone de Bouvoir

Los sentimientos más cálidos y más felices de las personas de edad son las que les inspiran sus nietos. Al comienzo no siempre son simples. Ocurre que tanto para los hombres como para las mujeres la existencia de los nietos hace más difícil la fase del "Edipo invertido"; en una encuesta que ha citado sobre la conciencia de la edad en un grupo de maestros de 55 años, los que eran abuelos confesaban que se sentían mucho más viejos. La actitud de la abuela empieza a menudo por ser muy ambivalente. Si es hostil a su hija, lo es también con los hijos por lo que su hija se afirma y se le escapa; si la quiere y se identifica con ella, ama a sus nietos, pero siente despecho porque desempeña con ellos un papel secundario. Ama a su hijo en los retoños de éste, pero son también los hijos de su nuera de la que está celosa.

Como por lo general la mujer se valoriza como madre, la rivalidad con la hija o con la nuera en este terreno es muy aguda. La mujer supera con mucha menos facilidad la desagradable impresión de retroceder una generación cuando nacen los nietos. El hombre no rivaliza con sus hijos ni con sus yernos en el plano de la paternidad. Por lo demás se le pide mucho menos ayuda. Por eso será en general más indiferente que la abuela. Pero si se mezcla en la vida de sus nietos, sus sentimientos serán igualmente cálidos y menos ambiguos. Hugo, el abuelo de Sartre, jugaba al abuelo, pero amaba con sinceridad y vivamente a sus nietos. Freud lloró y perdió el gusto por la vida cuando murió su nieto.

La mayor parte del tiempo, cuando los nietos llegan a los diez años y el abuelo y la abuela han asumido su vejez, su condición les proporciona muchas satisfacciones. Todo lo que constituye la ambivalencia de la condición paterna —deseo de identificación, de compensación, sentimiento de culpa o de frustración— es ahorrado a los abuelos. Pueden amar a los niños gratuitamente, con toda generosidad, puesto que no tienen ni derechos ni responsabilidades con ellos; no les corresponde la tarea ingrata de criarlos de decir que no, de sacrificar por el futuro el momento presente. Por eso el niño suele manifestarles mucho cariño; encuentra en ellos un recurso contra la severidad de los padres; no le inspiran los celos, el deseo de identificación, el rencor, la rebeldía que dramatizan sus relaciones con el padre y la madre. Ya en la juventud, en la edad adulta, nada en su historia anterior pesa sobre las relaciones de los nietos con los abuelos. Estos encuentran en el afecto que les demuestran un desquite contra la generación intermedia; se sienten rejuvenecer en contacto con su juventud. Fuera de todo vínculo familiar, la amistad de los jóvenes es preciosa para las personas de edad; les da la impresión de que el tiempo en que viven sigue siendo su tiempo, resucita su propia juventud, los trasporta al infinito del porvenir; es la mejor defensa contra la melancolía que amenaza a la edad provecta. Desgraciadamente esas relaciones son raras, jóvenes y viejos pertenecen a dos mundos entre los cuales hay poca comunicación.

Las relaciones con los hijos y los nietos ocupan en general un lugar más importante en la vida de las mujeres que en la de los hombres. La edad las hace caer desde menos alto, conservan más posibilidades de acción; menos agriadas, menos reivindicativas, se "descomprometen" menos. Están también habituadas a vivir para los demás y a través de ellos. En la vejez siguen presentes, para bien y para mal.

EN TELA DE JUICIO

La calidad: ¿mala o de exportación?

La Ley Federal de Protección al Consumidor señala en su artículo 10 que se prohiben las expresiones tales como: "calidad de exportación", u otras que impliquen un menosprecio de la calidad de los productos destinados para el consumo nacional.

El anuncio que nos ocupa en esta ocasión hace alarde de que el producto tiene "solo calidad de exportación".

A primera vista pareciera que debiéramos sentirnos orgullosos de que la calidad de la cerveza sea de "exportación", pero si reflexionamos un poco, bajo el aparente orgullo de lo nuestro se esconde una aspiración por lo extranjero.

La calidad de un producto es buena o mala, aquí o en el extranjero.

¿Acaso no somos dignos los mexicanos de tener productos de buena calidad? ¿Solamente podemos tener acceso a ellos cuando se fabrican como si fueran para extranjeros? Creemos que no. Usted, ¿qué opina?

Departamento de Análisis sobre Comunicación.

INSTITUTO NACIONAL DEL CONSUMIDOR

SECTOR COMERCIO Y FOMENTO INDUSTRIAL

el brinco

Suplemento de la Revista del Consumidor

Coordinación: Marie Puga

Número 52

Mayo de 1986

Ying Ying una mamá admirable

Por Pilar Pérez Sainz

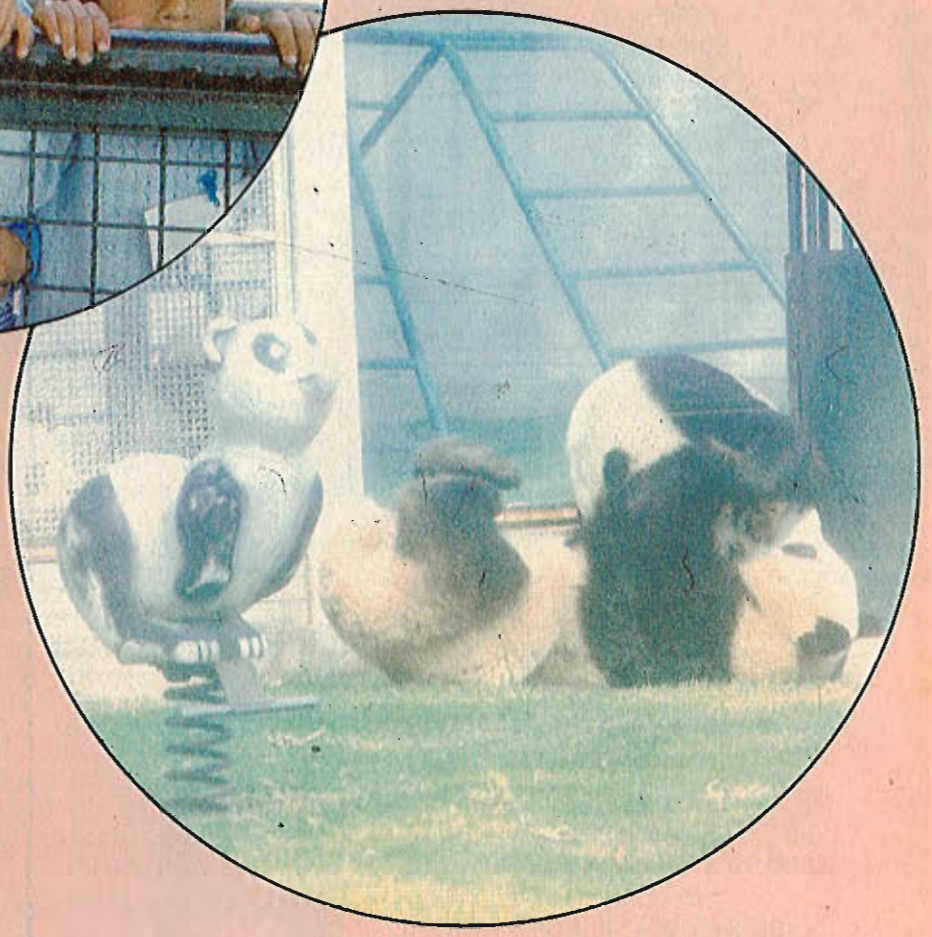
Ying Ying es la feliz y orgullosa mamá panda que ha acaparado la atención del público más que cualquier deportista o bailarina famosa.

Una de las familias más visitadas en el Zoológico de Chapultepec es sin duda la de los Pandas..

Todos sabemos que hace algún tiempo llegó de China, obsequiada por el Gobierno de ese país, una pareja de animales que causaron el asombro de quienes los conocían: su pelo suave y largo que parecía recién lavado y cepillado, sus actitudes graciosas que los hacían semejantes a un fino juguete de enormes proporciones, encantaron a los niños y acapararon la atención de visitantes y autoridades del parque; ellos sabían qué delicados eran y cuántos cuidados especiales necesitaban para su aclimatación. Ningún animal de esta especie se había reproducido en cautiverio; los Zoológicos de Alemania, de Estados Unidos y de otros países consideraban casi

Los niños están dispuestos a pasar largos periodos de tiempo esperando que cualquiera de los miembros de la familia Panda haga un movimiento que será celebrado como la mayor de las gracias.

Desde luego, el clima les fue propicio, ya que su conducta juguetona demuestra que no extrañan sus raíces y que disfrutan tanto con la temperatura de su casa en el bosque como de la alimentación que entre otros muchos alimentos, les proporciona manzanas y tallos de bambú.



Tohui recibió, cuando era un cachorrito, este juego de sube y baja que ahora es el favorito de sus hermanas.

imposible lograr que sus ejemplares Pandas tuvieran crías.

Pero esta familia nacionalizada mexicana se adaptó tan bien a su nuevo país que ahora tiene tres crías hembras; la primera se llamó Tohui, luego siguió Liangliang y la más pequeña aún no tiene nombre.

Visitantes de todas partes del mundo han llegado para observar a los Pandas y saber cuáles fueron las condiciones de vida y los cuidados que permitieron el nacimiento de tres descendientes.

Lianggliang y su pequeña hermana juegan a todas horas. Algunas veces sus juegos son rudos pues luchan y se muerdeu como dos gatitos y entonces intervienen en el juego papá y mamá así como Tohui.

Sin lugar a dudas, la estrella del grupo es Ying Ying, una mamá admirable ya que el cariño y cuidados que dedica a sus pequeños asombra al personal del Zoológico. Mientras sus hijos están en la etapa en que no pueden valerse por sí mismos, la enorme panda no se separa de su lado ni para comer y se sostiene gracias a las reservas acumuladas en su organismo. Sus enormes proporciones parecen reducirse cuando debe caminar cerca de su cría y manejarla; entonces sus movimientos parecen tan delicados como los de una bailarina y tan cautos que el bebé panda, exageradamente pequeño respecto a su madre, parece flotar en un colchón de plumas.

A Ying Ying y a los cuidados especializados del Zoológico debemos el privilegio internacional de contar con tres nuevos panditas.

A.P. TITO Y SUS AMIGOS

En El Brinco del mes pasado te recomendamos un programa de radio y te informamos sobre su horario en la ciudad de México y en varios estados de la República. Se trata de Consumo Misterio en que el intrépido detective A.P. Tito descubre la causa de sucesos extraños. Cachicán su perro, lo acompaña a veces y participa en las investigaciones diciendo Gua Gua. Si escuchaste los programas del mes de abril, te habrás enterado del caso de los cuadros famosos en una Galería donde desaparecían los jitomates pintados en óleos y acuarelas. Seguramente conociste también a la niña que almorzaba Paramipe en lugar de desayunar antes de ir a la escuela y que desapareció. Su último rastro estaba en la puerta de una casa por la que salían aromas mágicos.

Y también conocerías a Maclovio, el detective de series policiacas que en la pantalla de TV dispara cada semana los mismos tiros, recibe los mismos golpes y persigue a delincuentes semejantes. Maclovio escapó del programa y descubrió una puerta que lo conducía a las historias de libros famosos. ¡Qué personajes conoce y qué aventuras apasionantes vive! Sería largo de contar. Por eso, mejor sintoniza tu radio en Radio UNAM los sábados a las 9 A.M. y en XEW los domingos a la misma hora. A.P. Tito y Cachicán te atraparán para que los acompañes en sus recorridos.

¡Felicidades mamá!

Por Esther Jacob

Faltan pocos días para que festejemos a las madres. Por eso, aquí te damos algunas ideas-regalo. Con lo que tú tienes al alcance de tus manos más tu imaginación y tu entusiasmo, prepara tu regalo para mamá.

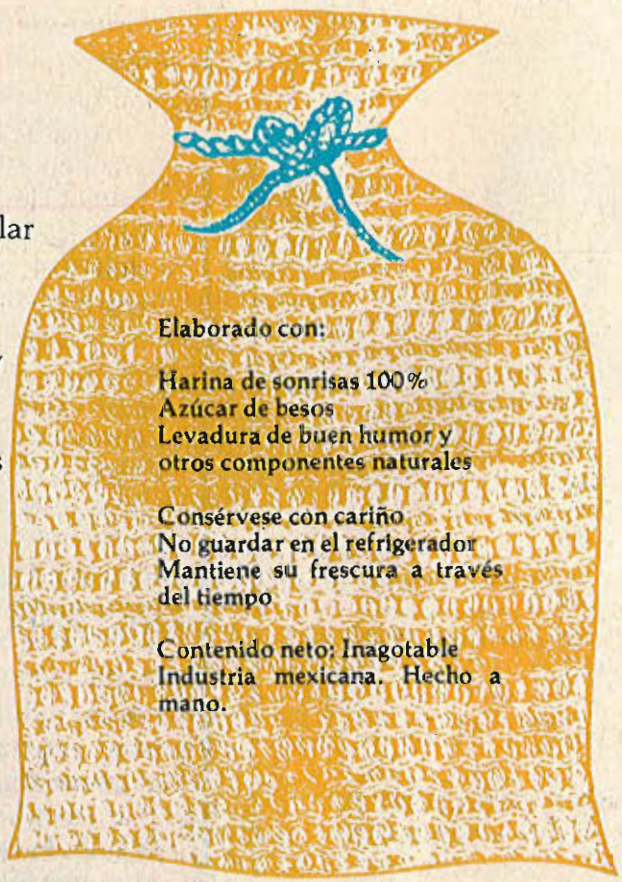
1 Un costal de cariño

¿Te gustaría regalar una tarjeta o un cartel?
Es fácil hacerlo.

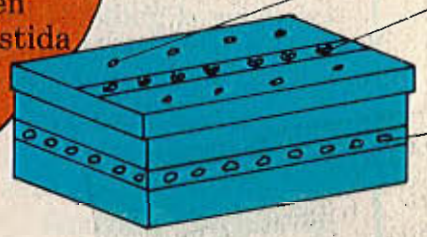
Si tienes colores y te gusta dibujar no hay dificultad.

También puedes armar tu cartel o tarjeta pegando un trozo de tela con la forma del costal, sobre el papel. Y después, sobre el costal, la etiqueta.

Escríbele algo bonito, lo que se te ocurra.



2 Una caja bien vestida



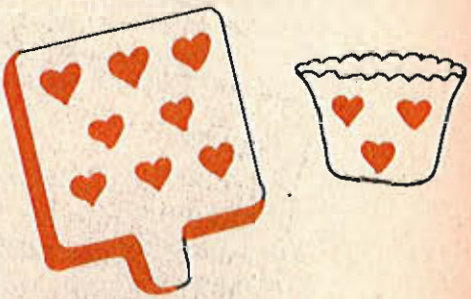
¿Qué mamá no necesita una linda caja para guardar un montón de chucherías?

Seguro que tiene botones, cosméticos, lápices, collares y quién sabe cuántas otras cosas que guardará con gusto si le haces una caja.

Busca una caja, píntala o fórrala con papel de color y después decórala con botones, frijoles o pastas pegadas.

3 Corazones para mamá

Consigue restos de pintura, y con tiempo, a escondidas, pinta corazones para: una maceta, una tablita de madera, un envase de plástico. Y así el día de la madre tendrás mil corazones para tu mamá.



4 Una cuchara con nueva cara

Si en tu casa hay una cuchara de madera muy vieja, quemada, gastada, puedes cambiarle la cara, ¿cómo? Píntala y decórala, atorníllale unas armellas y tendrás un multigancho para la cocina de mamá.

Un regalo para mamá y para la maestra

Por Marie

PARA LAS RECETAS DE COCINA

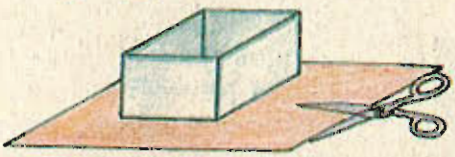
En una caja pequeña rectangular que antes haya tenido jabones, chocolates o toallas de papel, tú puedes hacer un archivo de recetas de cocina. Quita la tapa y asegura sus lados con papel y pegamento.

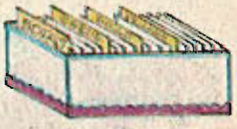
Después fórrala con un papel bonito (puedes usar forros de revistas o páginas de rotograbado en color de periódicos).

Para las recetas necesitarás hojas de papel blancas.

1. Recorta el papel blanco al tamaño de la caja, como en el dibujo. También puedes usar tarjetas.

2. Recorta otras tarjetas a las 3/4 partes del tamaño de las anteriores. Estas servirán como guía y deben sobresalir.





3. En la parte de las tarjetas que sobresale, escribe las siguientes guías:

SOPAS ENSALADAS
CARNE POLLO PESCADO
ANTOJITOS MEXICANOS
POSTRES

Entre cada una de estas guías habrá varias hojas en blanco donde mamá o la maestra (quien reciba el regalo) podrá copiar las recetas que le interesen. La Revista del Consumidor y El Brinco publican en muchos números.

A este obsequio puedes agregar una tabla alimenticia como la que sigue. Los alimentos necesarios que deben comerse diariamente están dentro del marco rojo. Los que sólo son necesarios una o dos veces por semana, están dentro del marco azul, los que pueden suprimirse o comerse alguna que otra vez, pero no son necesarias, están dentro del marco verde.

MARCO ROJO

Frutas
Verduras crudas o cocidas con mantequilla
Jugo de fruta natural
Mantequilla
Leche
Huevo
Carne o pescado o pollo
Arroz o frijol o cereales
Tortillas de maíz
Pan de centeno
Miel de abeja
Queso fresco, tipo Chihuahua o asadero

Necesarias diariamente

MARCO AZUL

Aguacate
Col cruda
Verduras empanizadas
Frutas en almíbar
Pan blanco
Tortillas de harina
Jot cakes con miel
Crema, quesos duros, postres de leche hechos en casa

Necesarias sólo una o dos veces por semana

MARCO VERDE

Pastelitos, frituras comerciales (papitas, fritos de maíz, etc.), embutidos (salami, chorizos, etc.), carnes con grasa, quesos fermentados tipo Camembert o Roquefort, helados, crema Chantilly, yogur de frutas comercial, encurtidos en vinagre, tamales de dulce, refrescos embotellados.

No son necesarias.

EL BRINCO
Apartado Postal 20-600
México, D.F. 01020

Solución al mensaje secreto:

Escríbenos al Brinco.

El asombroso instinto maternal

Por Raúl Puga E.

1.— Su nombre científico es Sayornis phoebe, referido a su canto que hace en dos sílabas fii-bii. Hace su nido con ramas de coníferas y es un hábil atrapador de insectos con los que alimenta a sus pequeños.

2.— La tanagra escarlata, semejante al cardenal por sus plumas encendidas, es una mamá que construye su nido con ramas gruesas en lugares muy altos y ocultos ya que su color la hace más vulnerable.

3.— Garganta de oro se llama este pequeño que no alcanza los diez centímetros. Su nido tiene plumas, paja y hojas de encino, con una sólida arquitectura que le permite albergar a los inquietos pajarillos. Canta así: Tii-yii-tii-yer.

Es conmovedor observar cómo se manifiesta el instinto maternal en todas las especies animales. Muchas veces comprobamos que las hembras muestran amor por sus cachorros más intenso que el del género humano, sobre todo cuando conocemos a algunas mamás que se impacientan con sus hijos porque no soportan oírlos llorar.

Son muchos y sorprendentes los casos en que esas mamás zoológicas brindan protección a sus pequeños; algunas aves no sólo aprovechan los recursos que les proporciona el bosque para construir sus nidos sino que sacrifican su plumaje para que el albergue de sus polluelos sea tibio y suave o como en el caso de los pingüinos, albergan a sus crías dentro de sus propias plumas.

La hembra del conejo hila un cobertor con su propio pelo para criar a sus gazapos como se les llama a los conejitos.

La zarigüeya o tlacuache empuja a sus crías recién nacidas para que entren a la bolsa natural que ella tiene en el vientre y se llama marsupio y servirá de madriguera ambulante que garantice la presencia de mamá a todas horas del día y la noche. Cuando las pequeñas zarigüeyas han entrado, la madre contrae los músculos abdominales para mantener cerrada la habitación de sus hijos.

Como los esquimales, las osas polares abren una guarida en la nieve a modo de iglú para resguardar a sus oseznos.

Las feroces gorilas construyen nidos con ramas y hojas; los sitúan de tal manera, que los machos puedan vigilar a los gorilitas recién nacidos.

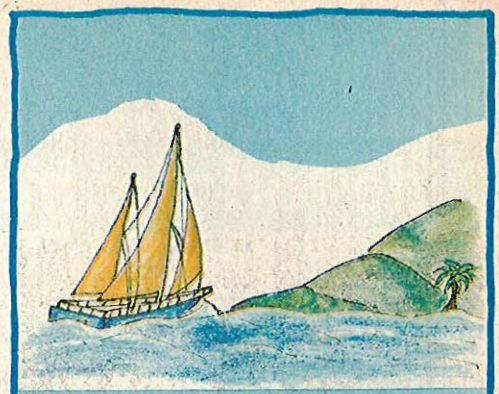
La leona protege a sus cachorros aun a costa de su vida y enseña a los leoncitos a jugar con su cola, como nosotros lo hacemos con nuestros gatos domésticos, utilizando un hilo que ellos persiguen. Pero lo más asombroso de ese amor ma-

4.— Las zarigüeyas, una vez que han abandonado el refugio de la bolsa maternal, viajan sobre el lomo de su madre.

ternal es que las madres no se intimidan ante la ferocidad o el tamaño de su adversario cuando se trata de proteger a su cría, como la mamá coneja, mansa y aparentemente asustadiza, que es capaz de acometer a un hambriento mapache y ahuyentarlo; o como el caso de alguna comadreja a la que se ha visto burlar a un perro al que ha provocado para que la persiga hasta extenuarlo y alejarlo del lugar en que se encuentran sus cachorros.

Debemos considerar que el amor maternal es una cualidad que proporciona fuerza, ingenio y sacrificio, lo mismo entre los animales que en el género humano.

5.— Este pequeñito que asoma entre las patas de su madre que pertenece a la familia Pingüino emperador, viaja comodamente abrigado por los pliegues de la piel y plumas de su madre.



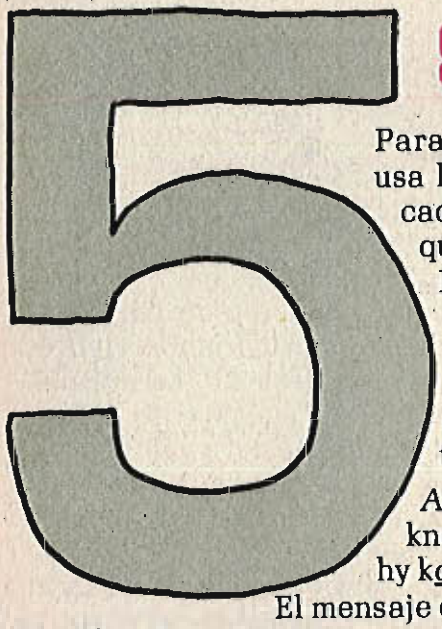
En esta sección te recomendamos un libro cada mes. Si lo lees, viajarás a mundos desconocidos y maravillosos.

DOS AÑOS DE VACACIONES.— Por Julio Verne. Editorial Porrúa. Un día, el escritor francés consideró que había muchas novelas con argumento de náufragos que luchan por sobrevivir en una isla desierta. La dura experiencia siempre se refería a adultos. Pero ¿qué pasaría si los problemas y conflictos de un naufragio fueran experimentados sólo por niños? Julio Verne escribió la historia: quince escolares de 8 a 13 años, exactamente la edad que tienen nuestros lectores; once son ingleses, dos franceses, un norteamericano y un negrito. Tendrán que organizarse y sobrevivir sin ayuda de adultos. Exactamente lo que muchos niños sueñan: no hay tareas escolares, no hay mamá para decirte que te pongas el suéter, ni papá que te mande a dormir pero tampoco habrá cena caliente —ni fría—, no habrá techo ni protección civilizada. Te encantará saber cómo resuelven sus problemas esos quince muchachos que viajaban en un barco del que bajaron los adultos y que de pronto fue arrastrado por el mar a una maravillosa aventura.

El correo de los brincadores

de todo como en botica

código secreto



Para escribir tus mensajes, usa la CLAVE CINCO. Escribe cada cinco espacios la letra que quieres que se lea. Llena los otros cuatro espacios con letras que no forman parte del mensaje o con espacios en blanco que también cuentan.

Así: Yihbro jidyn fro
kncl bgro ldfekgyts
hy kcjsbfu yube cerl afgo.

El mensaje dice: "Voy a la escuela".

Descifra el siguiente:

Emghfsvdkfc fjtrhkñsi gwob gfte gifnusfñovg
js dsga khyl vskpB dklrmhgvi hdbnmhfgc jako.

Queridos amigos del Brinco:

Es la primera vez que les escribo aunque he leído la Revista del Consumidor desde sus comienzos.

Tengo doce años y me gustaría que en El Brinco publicaran artículos sobre ecología y animales.

Carlos Cuauhtémoc Zúñiga Serrano
Sur 75-A Núm. 4333. Col. Viaducto Piedad
México 13. D.F.

Carlos: En El Brinco de marzo y en éste de hoy, publicamos sobre tu tema favorito. Lo haremos en todos los Brincos.

Solución en la página 5

Amigos del Brinco:

Leí en su sección De Todo que están publicando códigos para mandar mensajes secretos y quiero que conozcan este método que es muy fácil. Por ejemplo: para codificar **sacapuntas** se siguen los siguientes pasos:

Se divide la palabra en líneas. Por ejemplo: 3

SAC
APU
NTA
S (con dos espacios)

El número de líneas se pone en otra hoja (3). La palabra se lee de arriba hacia abajo y se escribe junto al número de líneas: 3— sansaptcua.

Se anota el número de caracteres con todo y espacios:

3— sansaptcua = 12

y para descifrarlo se divide el segundo número entre el primero: 12 entre 3 = 4. El mensaje se escribe en ese número de columnas y se lee de arriba para abajo. Adiós.

sans	**SANS**
apt	**APT**
cua	**CUA**

José Antonio Ramírez Robredo
Av. Tepeyac 4192
Ciudad de los Niños
Guadalajara, Jal. 45040

*José Antonio: Gracias por tu carta. Escribe más seguido. Nos gustaría saber si tus compañeros también leen El Brinco. Mándanos juegos, opiniones y reportes de tus actividades.